

Gery

**Aivot kaipaavat
toimintaa**
s. 12

**Muutos lautasella-
valmennuksesta
väriä lautaselle**
s. 16

TEEMA

Aivoterveys

Reijo Laatikainen
tarjoaa faktaa
ruokapöytään

S.4

Rasvakattilassa kiehuu

Tiedätkö, mitä ja ketä uskoa ruoka- ja ravitsemuskeskustelussa?

Tätä on pohtinut laillistettu ravitsemusterapeutti FT **Reijo Laatikainen**, joka tarttui ravitsemuspuhetta sarvista ja julkaisi viime syksynä aiheesta kirjan Pöytä pöydässä. Reijo lupautui avaamaan huuhaata, joka pyörii rasvakeskustelussa.

Pehmeä on parasta

Fiksuilla rasvavalinnoilla voi tehdä sekä sydämelleen että aivoilleen hyvää. Viitteitä on, että myös mielen terveydelle ja lihaskunnan ylläpitämiseen sopivat samat kasvi- ja kalaperäiset rasvat. Reijo kertoo, että aivoinfarkteja, Alzheimerin tautia ja masennusta esiintyy vähemmän heillä, jotka käyttävät kasviöljyjä ja kalaa sekä pähkinöitä ja kasviksia.

Käytännössä terveyttä hellitään parilla ruokalusikallisella kasviöljyjä ja kahdesta kolmeen ruokalusikallisella pähkinöitä tai siemeniä päivässä sekä kahdesta kolmeen kala-aterialla viikossa. Kala-allergikot sekä pähkinäallergikot voivat nauttia teelusikallisen pellavansiemenöljyä tai camelinaöljyä päivittäin.

- Erytisyruokavaliota noudattaville löytyy yleensä korvaava tuote, vaikka oma keho ei jotain ruoka-ainetta sie-

däkään. Siksi laillistetun ravitsemusterapeutin juttusilla kannattaa käydä hakemassa vaihtoehtoista vinkkiä, jos oma ruokavalio on kovin rajoittunut ja yksipuolinen.

Aivoilleen ja sydämelleen tekee hyvää vähentämällä ruokavaliossaan kermaa, pekonia ja muita rasvaisia lihatuotteita, jäätelöä ja rasvaista jogurtta. Tilalle Laatikainen neuvoo ottamaan kaurakermaa, täyslihaa ja vaikkapa marjoja sisältäviä rahka-herkkuja.

Koko ajan tutkitaan

Tutkimusta ravinnon vaikutuksista aivoterveysteen tehdään paljon. Vasta kun tietoa on runsaasti kerrytetty laajoista väestötutkimuksista, mahdollisesti koe-eläin asetelmista, kunnollisista interventiotutkimuksista, voidaan antaa tarkempia ravitsemussuosituksia.

Ruokavalioita on haastavaa tutkia. Ravitsemuksen vaikutusten pohdinta eri näkökulmista aiheuttaa epäietoisuutta ja tunnetta, että suositukset muuttuvat koko ajan. Myös median kirjoittelu uusista ”superfoodeista” tai selviytymistarinoista ja äkkilaihduksista hämmentää.

- Tutkittua tietoa saadaan koko ajan lisää, mutta suurimmaksi osaksi se tu-

kee nykyisiä ravitsemussuosituksia. Ravitsemussuositukset laaditaan vahvalle tieteelliselle näytölle, jota ei hetkauteta muutamalla uudella tutkimuksella, saati henkilökohtaisilla ihmiskokeilla, jotka nekin tuntuvat saavan runsaasti palstatilaa lehdissä.

Moni onkin ihmeissään, kehen luottaa. Tarvitaan asiantuntijoita, jotka osaavat arvioida uusia tutkimustuloksia ja asettaa ne käytännön raameihin. Luotettavia tahoja on Suomessa monia. Heidät tunnistaa siitä, ettei puheissa ole yliampuvia lupauksia, myytäviä ravintolisiä tai erikoisia mittauksia, eivätkä he esitä vastaväitteitä yleisesti hyväksytyjä hoitolinjauksia kohtaan.

Mikä on luonnollista rasvaa?

Eräs sitkeästi elävä ruokaan ja terveyteen liittyvä myytti koskee rasvoja, ja erityisesti voin luonnollisuutta ja ravintoarvoja. Luonnollisuus on väite, jota on vaikea määrittää. Niin kutsuttua Rasvasotaa käydään monesti voin ja rypsiöljyn kannattajien välillä.





© VEIKKO SOMIERPURO

Vastikään väitellyt FT Reijo Laatikainen seuraa aktiivisesti tutkimusrintamaa. Hän jakaa tietoaan mieluusti asiakkailleen vastaanotollaan, lehtien palstoilla sekä verkossa. Siellä häntä voi seurata eri kanavissa nimellä Pronutritionist. Suomessa tarvitaan ravitsemuksen asiantuntijoita, joiden puoleen kääntyä, kun omat aivot ovat huuhaata täynnä.

öljyssä on myös enemmän E- ja D-vitamiinia kuin voissa.

Kalaa rasvaisena ja vähärasvaisena

Moni haluaa paistaa kalansa voissa, eikä Laatikainen näe siinä mitään ongelmaa.

- Makuaistejaan voi helliä voilla, jos siihen on tottunut. Kalan syöminen on monelta kannalta katsottuna hyvin terveellistä, jota voissa paistaminen ei vähennä.

Kala sisältää samoja rasvahappoja kuin kasviöljyt. Jotain viitteitä on myös siitä, että runsaalla kalansyömisellä on aivoterveyttä edistäviä vaikutuksia. Samaa tulokseen ei päästä tutkimuksissa, jossa koehenkilöt ovat käyttäneet kalaöljyvalmisteita, siksi lautaselle suositellaan kalaa vähintään kahdesti viikossa. Myös vähärasvainen kala sopii aivoterveelliseen ruokavalioon.

- Monipuolisuus on valttia kalatiskilläkin. Ei pelkkää lohta vaan myös muita kaloja lautaselle.

Mikä öljy on paras?

Yksi vannoo neitsytoliiviöljyn nimeen, toinen valitsee rypsiöljyn. Ruokavalintojen takana on tietoa ja terveysvaikutuksia mutta myös makumieltymyksiä ja muita arvoja, kuten kotimaisuuden suosimista sekä hintakysymyksiä.

- Kotimainen tai lähellä tuotettu rypsi- tai rapsiöljy on edullista ja terveellistä. Kotimainen camelinaöljy sisältää todella runsaasti ome-

ga-3-rasvahappoja, mutta on hintavaa. Neitsytoliiviöljy taas tuotetaan toisilla leveysasteilla eikä siinä ole omega-3-rasvahappoja kuin vähän. Mutta sen sijaan siinä on bioaktiivisia polyfenolisia yhdisteitä, jotka ovat terveydelle edullisia.

Superruoka hämää

Kun ilmoille nostetaan eri öljyjen tai vaikkapa pähkinöiden erinomaisuuksia, se tuntuu sekoittavan suomalaisten päätä. Joskus esiin nostetaan mustikka, sen jälkeen avokado, sitten parsakaali ja ehkä saksanpähkinä.

- On totta, että saksanpähkinässä on eniten omega-3-rasvahappoja mutta monipuolisuus ja vaihtelevuus on pähkinöiden ja siementenkin käytössä hyvä asia. Mustikat ovat erinomaisia marjoja, joita kannattaa syödä, kuten muitakin marjoja. Sama pätee parsakaaliin, joka on helppo valmistaa monen ruuan kylkeen. Ja nämä kaikki yhdessä ovat hyviä aivoterveydelle.

Lähes kaikissa kasvikunnan tuotteissa on jotain hyvää ja monesti myös jotain erinomaista. Kun ruokavalioon kuuluu kasvikunnan tuotteita monipuolisesti, ei muutamalla superruudalla ole vaikutusta. Eikä yksi superruoka pelasta muuten kehoa kokonaisruokavaliota oli kyse sitten rasvan lähteestä, kuiduista tai antioksidanttisista polyfenoleista.

Reijo Laatikainen nostaa esiin avokadon, jonka mausta ja terveellisyydestä kohistiin runsaasti. Siitäkään ei

- Sekä voi että rypsiöljy ovat prosessoituja tuotteita, sillä mistään ei saa niitä suoraan. Voi valmistetaan maidosta ja rypsiöljy rypsikasvista. Luonnollisuutta korostavissa väitteissä johdetaan monesti harhaan.

Voin ja rypsiöljyn sisältö on erilainen, sillä niiden rasvahappokoostumukset eroavat paljon. Voi on pääosin kovaa rasvaa, rypsiöljy pehmeää.

- Se, mitä voi ei sisällä, ovat elimistölle välttämättömät rasvahapot, monitydyttymättömät omega-3 ja omega-6 -rasvahapot. Niitä on runsaasti rypsiöljyssä. Sen sijaan elimistö kykenee valmistamaan kaikki voissa olevat rasvahapot, ja monella niitä on varastossa ihon alla rasvakerroksessa.

Joskus kuulee väitteen, että voi tekee hyvää silmille, sillä siinä on A-vitamiinia. Laatikainen ampuu voin erinomaisuuden alas faktoilla.

- Voissa on pieniä määriä A-vitamiinia, saman verran kuin margariineissa. Rypsiöljyssä ja siitä valmistetuissa margariineissa on runsaasti karotenoideja, joista elimistö voi tarpeen tullen valmistaa A-vitamiinia. Rypsi-



© VEIKKO SOMERPURO

Aivot toimivat parhaiten kun syö säännöllisesti, päivässä on runsaasti liikettä ja yöllä tarpeeksi lepoa. Reijo Laatikainen muistuttaa, että aivojaan voi helliä käyttämällä kasviöljyjä, pähkinöitä ja siemeniä sekä syömällä kalaa.

vaurioituneet aivot pysty käyttämään energiakseen veren sokeria yhtä hyvin kuin terveellä, mutta pystyvät käyttämään ketoaineita, joita näiden rasvojen syöminen tuottaa vereen. Terveiden aivojen toimintaan MCT-öljy ei vaikuta. Tämä teollisesti valmistettu kallis öljy on apteekkituote.

MCT-öljyillä on havaittu pienen pientä vaikutusta myös kehon nopeutuneeseen aineenvaihduntaan ja sitä kautta energiankäyttöön, joka teoriassa voisi tarkoittaa tukea laihduttamisen yhteydessä. Näitä kalliita keskipitkiä rasvahappoja löytyy edullisemmin luontaisesti neitsytkookosöljyistä. Laihdutusvinkit ja tuotteet ovat iso bisnes Suomessa ja maailmalla.

- Tämä sai innokkaat kauppareiheet myymään kookosöljyä. Kookosöljyä tulisi kuitenkin käyttää todella runsaasti, jotta saisi saman määrän MCT-öljyä kuin mitä tutkimuksissa on käytetty. Kookosöljyssä on myös runsaasti tyydyttynyttä rasvaa, jonka käyttöä ei voi suositella. On myös huomioitava, että jos käyttää mitä vain rasvaa runsaasti, saa helposti liikaa energiaa tai vähentää muiden tärkeiden ravintoaineiden saantia.

Ravitsemustutkimusta tarvitaan edelleen, sillä elintavat muuttuvat ja tutkimusmenetelmät tulevat yhä tarkemmiksi. Ja erityisesti tarvitaan luotettavien tutkimustulosten kääntämistä meidän jokaisen arkeen. ■

ole huonon ruokavalion pelastajaksi.

- Avokado ei ole mitään erityistä superruokaa, mutta maistuu monelle. Siinä on vähän omega-3-rasvahappoja, mutta kuitua mukavasti. Nämä tiedot saa jokainen, jolla on pääsy nettiin. Terveyden ja hyvinvoinnin laitosten ylläpitää www.fineli.fi -palvelua, josta voi tarkistaa monen elintarvikkeen ravintosisällön.

Fineli-palvelun käyttäminen vaatii hieman harjoittelua, mutta Reijo antaa siihen kirjassaan käytännön neuvoja. Kaikkien ruokien ravintoainesisältöjä ei ole Finelissä, mutta useamman valmisruuan ainesosaluettelot löytyvät myös valmistajien nettisivuilta sekä pakkauksista. Kaupassa hyvät valinnat tunnistaa Sydänmerkistä.

Rasvatutkimusta tarvitaan edelleen

Reijo Laatikainen mainitsee keskipitkät rasvahapot, niin kutsutun MCT-öljyn, jota käytetään ravitsemushoidossa henkilöille, joilla on vakavia ruuan imeytymishäiriöitä.

Aivan alustavia, viitteellisiä tutkimuksia on ilmestynyt siitä, että Alzheimerin tautia sairastavien aivot toimivat paremmin sen jälkeen kun heille on annettu puhdasta MCT-öljyä. Vaikutus perustuu siihen, etteivät

Terveillä ihmisillä hyvää valtimoterveyttä ennakoivat seuraavat plasman kolesteroli- ja triglyseridiarvot:

Tutkimus	Lyhenne*	Suositusarvo (mmol/l)
Kokonaiskolesteroli	fP-Kol	alle 5,0
LDL-kolesteroli ("huono")	fP-Kol-LDL	alle 3,0
HDL-kolesteroli ("hyvä")	fP-Kol-HDL	naisilla yli 1,2 miehillä yli 1,0
Triglyseridit	fP-Trigly	alle 1,7

* Etuliite f tarkoittaa 12 tunnin paaston jälkeen otettua näytettä ja P (veri)plasmaa

Jyrkkää rajaa "hyvän" ja "huonon" välillä ei ole. Suositusarvot ovat kompromisseja ihannetilan ja vallitsevan tilanteen välillä.

Kolesteroliin vaikuttaa edullisesti ravinnon kovan rasvan vähentäminen ja pehmeiden rasvojen lisääminen.

Lähde: www.sydan.fi