

*Kannatti kyseenalaistaa, sanoo Soili Kasanen:
Huomasin olleeni väärässä, ja se on hienoa.*



Toimittaja Sanna Tarvainen 05.11.2020 /Lääkäriportaali, TerveMedia.fi.
https://www.laakariportaali.fi/ammatti/uutiset/kannatti-kyseenalaistaa-sanoo-soili-kasanen-huomasin-olleen-vaarassa-ja-se-hienoa/?utm_source=Toimituksen+valinta&utm_medium=web

Pitkään *Miksi?* -kysymys oli kadoksissa kollega Soili Kasaselta. Työ oli kärjistäen sanottuna selviytymistä potilaasta toiseen. *Meni aivan liian kauan ennen kuin uskalsin ruveta kyseenalaistamaan*, Kasanen sanoo. Enää hän ei niele sellaisenaan esimerkiksi ravitsemustietoa. *Miksi ihminen sairastuu?*, hän kysyy – ja miten lääkäri voi auttaa?

Miksi?

Siinä on sana, joka on erityisen tärkeä LL, nuorisolääkäri Soili Kasaselle. Miksi potilaalla on selkä kipeä, korkea verenpaine tai ahdistusta – tai niitä kaikkia? Miksi sepelvaltimotautiin ja kakkostyyppin diabetekseen sairastutaan sankoin joukoin?

Ja mitä tapahtuu lääkärille, jos hän palaa siihen alkusyyhyn, miksi hän alun perin ryhtyi juuri tähän ammattiin.

– *Minä lähdin lääkäriksi ajatellen, että sitten minulla on tietotaitoa auttaa potilaita paranemaan*, Kasanen sanoo. Hän valmistui lääkäriksi 24 vuotta sitten.

Pitkään työ oli kiireistä ja aika tavalla selviytymistä potilaasta toiseen.

– *Luulen, että usein lääkärit pidetään niin kiireisinä, että ei oikein ehdi ajatella. Itselläni oli todella pitkään uteliaisuus kadoksissa, ja otin monet asiat ulkopuolelta itsestäänselvyyksinä ja suodattamatta, mikä jälkikäteen tuntuu ihan... Olisi kyllä varaa kyseenalaistaa*, Kasanen pohtii.

– *Toivon, että lääkärit uskaltaisivat ottaa aikaa miksi-kysymyksille*, hän kiteyttää.

Jos jokin tulehdustekijä on koholla niin, että se aiheuttaa sairauden, niin miksi tuo tekijä on koholla? Miksi ihminen sairastuu, mitkä ovat taustasyöt?

Kasasen mukaan useita syistä on tieteen keinoin jo valotettukin.

– Mutta siihen aikaan, kun itse olin lääkiksessä, ei vielä tiedetty kovin paljon esimerkiksi solusuojarahunnusta eli glykokalyksista. Siihen perehtyminen on avannut ihan uudella tavalla ymmärtämystä elimistömme toiminnasta, hän sanoo.

Hänen mukaansa terveyden ja terveenä pysymisen kannalta olennaisessa kolmiossa on kolme ässä: solusuojarahuntu eli glykokalyksi, suolistobakteeriston laatu ja kolmantena ”sielu”. Sielu on lainausmerkeissä, ja sillä Kasanen viittaa autonomisen hermoston toimintaan vaikuttaviin sosiaalisiin ja sosiaalisen ympäristön tekijöihin.

– Sosiaalisen ympäristön lisäksi terveytemme määrittävät valtimoidemme sisäseinämän solusuojarahunnun eli glykokalyksin eheys ja suolistobakteeristomme laatu, Kasanen katsoo. Hänen mielestään näiden toimintaan ja terveysvaikutuksiin perehtyminen on antanut lääkärin työkalupakkiin paljon keinoja auttaa elintapahoidosta kiinnostuneita potilaita.

Esimerkiksi potilaan keuhkoja kuunnellessaan Kasanen tarkistaa samalla tutkittavansa ryhdin ja hengitystavan: lisääkö hengittäminen niskan ja kaulan lihaskireyksiä, vai levenevätkö kyljet, kuten olisi luontaista?

Matala-asteinen tulehdus on Kasasen mukaan yhteyksissä lähes kaikkeen oireiluun. Siksi hänellä on tapana tiedustella ja ohjata myös ruokavalioasioissa kannustaen kasvattamaan kasvien osuutta. Hänen mukaansa hevin määrä on tyypillisesti kovin niukka, jopa olematon. *Potilaan kanssa yhdessä pohditaan myös mielekkäitä liikuntamuotoja tai muita konsteja irrottautua ruudun ääreltä, Kasanen kertoo.*

– Ennen elintapalääketieteeseen perehtymistä luulin, että sairaudet syntyvät sopivilla geneilla sattumanvaraisesti ja että ihmisen keho on ohjelmoitu sammuttelemaan valoja 40 vuoden paikkeilla. Vain oikea, riittävän runsas, jokaiseen elinryhmään ja -toimintoon erikseen kohdennettu lääkitys voisi itseni ja potilaani pelastaa. Hengitystiet näin kokonaisuutena, mutta en tajunnut, että verenkierron mukana virtaavat molekyylit vaikuttavat ihan kaikkialle elimistössämme. Vasta viime kesänä ymmärsin jokaisen aterian vaikuttavan veriplasman ominaisuuksiin, geenien ilmentymiseen ja suolistobakteerien koostumukseen, Kasanen hahmottaa.

Siksi lääke- ja ravitsemustieteen jakaminen eri tieteenaloiksi on hänen mukaansa keinotekoista.

– Esimerkiksi biologisilla lääkkeillä pysäytellään ketjureaktioita, jotka saavat alkunsa vääränlaisista ravintovalinnoista, hän sanoo.

”Enää en näe vain yhtä asiaa”

Nykyään Kasasella on uusi ongelma. *Kokonaisuuksien hahmottamisen myötä vastaanoton rajaaminen vain yhteen asiaan on käynyt jokseenkin mahdottomaksi, hän sanoo.*

Ehkä tapaturmaisen haavan ompelun voisi tehdä ajattelematta laajemmin – mutta silloinkin voi tietysti kysyä, miksi haava on tullut. Ovatko työpaikalla turvallisuusasiat kunnossa, ja onko potilas ollut selvin päin?

Kasanen tietää monilla muillakin kollegoilla olevan halua ja taitoa hoitaa muutakin kuin yksittäistä vaivaa, jos vastaanottoaika vain antaisi myöten.

– Uskon myös, että suurin osa kollegoistanikin haluaisi puuttua sairauksien syihin niiden oireiden ja riskitekijöiden hallinnan sijaan.

Tätä nykyä Kasanen ajattelee monista asioista toisin kuin aiemmin. Hän sanoo, ettei hän kyseenalaista lääketiedettä eikä ravitsemustiedettä. Hän kyseenalaistaa kuitenkin esimerkiksi osan niistä terveellisen ravitsemuksen väittämistä, joita julkisuudessa tai ravitsemustieteen opinnoissa kerrotaan totuuksina. Hän kirjoittaa myös lääkkeitä potilailleen, mutta kertoo, että niiden tarve on vähentynyt, kun lääkkeettömästi on päästy puuttumaan oireiden aiheuttajiin sekä riskitekijöiden ja sairauksien syntysyihin.

– Kun potilaat huomaavat ohjeiden noudattamisesta olevan apua, se motivoi heitä jatkamaan. Elintapahoito on halpaa ja sivuvaikutuksetonta, myös lääkehoidon ohessa toteutettuna, Kasanen ajattelee.

”Lääketiede opetti ottamaan sairastumiset itsestänselvyyksinä”

– Opiskelin lääkäriksi voidakseni auttaa potilaita paranemaan, mutta lääketiede opetti ottamaan sairastumiset ja lääketarpeet itsestänselvyyksinä. Ymmärrys kehon ja mielen erottamattomuudesta ja suolistobakteeriston yhteydestä aivotoimintaan vaikuttavaan tulehdustilaan keikautti asenteeni ”somatisoivia” potilaita kohtaan: kaikki liittyy kaikkeen, Kasanen pohtii.

Käytännön työssä ongelmallista on hänen mukaansa se, että etenkin ilman hoitajatyöparia tällainen työote on aikaaviepä: *Oireiden taustatekijöiden selvittäminen, status- ja tarvittaessa laboratoriolöydösten merkityksen selittäminen potilaan toivomassa määrin, samoin kuin oireita pahentavien ja toisaalta parantavien tekijöiden toimintamekanismien kertominen ja hoitokeinojen opastaminen vaativat aikaa.*

– Vastaanottotilanne oli helpompi rajata silloin, kun vielä luulin sairauksien johtuvan ”sattumasta” ja ”tuntemattomista syistä”. Kun valmistuin lääkäriksi 24 vuotta sitten, tyypin 2 diabetesta kutsuttiin ”vanhuusiän sokeritaudiksi”. Nyt se, verenpaineauti ja rasvamaksaisuus vaivaavat jo alaikäisiä. Aterianjälkeinen veren rasvaisuus ja hapetusstressiä tuottavat ruoka-aineet, kuten muukin kompensoimaton, autonomisen hermoston ”taistele – pakene” -moodiin paineistava stressi, altistavat niille kaikille. Glykokalyksin ja suoliseinämän vauriot ovat myös autoimmuunisairauksien taustasyy, hän näkee.

– On ollut ihan mahtavaa yhdessä potilaan kanssa selvittää vaivojen syitä ja kertoa kysyville keinoista päästä niistä eroon. Olen saanut seurata kuinka elintapamuutosten myötä opiskelukyky on vireystilan myötä kohentunut, vaarallisen korkea alaverenpaine lukema vaihtunut yläpaineeksi, ahdistus lievittänyt, krooniset selkävauriot antaneet periksi, iho siistiytynyt, hengenahdistusoireilu hellittänyt, insuliiniresistenssi laihduttamatta purkautunut, tulehdusarvot laskeneet, mikroalbuminuria vähentynyt ja ei-alkoholiperäinen rasvamaksatulehdus parantunut, Kasanen kuvaa.

"Kesti liian kauan ennen kuin kyseenalaistin"

Kesti aivan liian kauan ennen kuin uskalsin alkaa kyseenalaistaa suomalaisille syötettävää ruokatieta, Kasanen sanoo. Hänen mielestään suomalaiset on totuttu kasvattamaan pienestä pitäen eläinproteiinipropagandan avulla vähäkuittuiseen ruokakulttuuriimme.

– Tiesitkö, että runsas eläinproteiinin kulutus ennustaa lihomista? Milloin olet kuullut kehotuksen vähentää kanan syöntiä? Kansamme on opetettu kantamaan huolta proteiinin ja kalsiumin riittävydestä, vaikka kumpiakkin suomalaiset saavat yllin kyllin, Kasanen kirjoittaa sivustollaan.

– Palkokasvit yhdistyvät väestötutkimuksissa pidempään ja terveempään elämään vankemmin kuin mikään muu ruokaryhmä. Jopa täysjyvävilja jää niistä jälkeen. Silti harva tietää, mitä palkokasvit ovat! Pavut, herneet ja linssit tekevät poikkeuksen sääntöön, ettei hyvä voi olla halpaa, hän jatkaa.

Miksi sairastumme sepelvaltimotautiin ja tyypin 2 diabetekseen?

– Ihmettelen, miksi endoteelin glykokalyksi ei saa lääketieteellisessä opetuksessa sille kuuluvaa arvoa, Kasanen sanoo.

– Luulisin kandidaattien haluavan tietää, mistä sairaudet johtuvat. Heidän soisi kuulevan glykokalyksistä. Glykokalyksin lääkkeettömien hoitokeinojen puuttuminen jättää ammottavan aukon lääkärin työkalupakkiin, hän ajattelee.

Lisäksi hän on sitä mieltä, että ihmisillä on oikeus tietää, että esimerkiksi sepelvaltimotautiin tai tyyppin 2 diabetekseen ei hänen mukaansa tarvitse väistämättä sairastua, vaikka olisi kehnot geenit. Kasasen mukaan esimerkiksi sepelvaltimotauti, joka on yhä suomalaisten suurin tappaja, saadaan syömällä.

– *Vaikka kuinka olisi huonot geenit, ei siihen sairastu, ellei syö sepelvaltimotautia tuottavalla tavalla*, hän sanoo. Hänen mielestään lihaa ja maitotuotteita sisältävää ruokakulttuuriamme vaalitaan liian pontevasti, vaikka tiedetään esimerkiksi, että jos kolesterolin saanti pysyy vähäisenä, elintapasairauksien riski pienenee.

Yksi ruokakulttuurimme ongelmista on Kasasen mukaan myös se, että valtaosa suomalaisista jää alle kuidunsaanti-suosituksen. Hänen mukaansa tulehdusta torjuvat suolistobakteerit kuolevat kuiduttomuuteen jo kuukaudessa.

– *Kuitua EI ole missään eläinperäisessä ravinnossa, ei liioin öljy- ja rasvatuotteiksi prosessoiduissa kasveissa*, hän toteaa.

"Vegaaniruokavalio on mahdollisuus, ei uhka"

Jos Kasanen saisi kertoa vegaaniruokavaliosta kollegoilleen vain yhden asian, se olisi tämä: *Ota se mahdollisuutena, älä uhkana.*

– *Katso kardiologi Kim Williamsin luento eri ruokavalioiden vaikutuksista [Nutrition and Heart Disease: How to Prevent Against Heart Disease](#), ja sitten, ota vastaan viiden viikon [vegaanihaaste](#).*

Jos vastaanotolle tulee vegaani, lääkärin on Kasasen mielestä hyvä tietää tämä:

– *Kysy kaikilta D-vitamiinilisän käyttö ruokavaliosta riippumatta. Tiedustelee vegaanilta, miten ruokavaliion vaihtaminen on vaikuttanut vointiin. Varmista B12-lisän käyttö*, hän sanoo.

– *Etenkin terveyssyistä vegaaniruokavaliion valinneet ovat varsin valistuneita. Palkokasvien kulutus yhdistyy väestöissä pienimpään sairastuvuuteen, täysjyväviljojen käyttö tulee kakkosena. Ne ovat parhaat proteiinin lähteet kaikille ruokavaliosta riippumatta. Proteiinivajeesta ei ole pelkoa niillä, jotka syövät energiankulutukseen nähden riittävästi ja monipuolisesti. Saat vegaanin arvostuksen esittäessäsi asian ennemmin noin kuin kysymällä, mistä saat proteiinia*, Kasanen pohtii.

Hän kertoo itse ryhtyneensä vegaaniksi vuosikymmenten pyristelyn jälkeen, todella vastahankaisesti.

– *Aluksi ajattelin, etten ikinä*, kertoo Kasanen, "maidolla ja makkaralla" kasvatettu tyttö Pohjanmaalta.

– *Eläinrakkaana yritin tehdä eettisiä valintoja, mutta tietoisuus eläintuotannon rutiineista tuotti yhä enemmän päänvaivaa.*

– *Omat ennakkoluuloni hidastivat vegaaniruokavalioon siirtymistä vuosikymmeniä. Luulin että sataprosenttisesti kasvipiperäinen ruoka olisi yksipuolista, rajoittavaa, pahentaisi entuudestaan ärtynyttä suolta ja ilmavaivoja, olisi hankala valmistaa, puutostilat uhkaisivat ja johtaisivat anemiaan ja ties mihin, Kasanen muistelee.*

Yksi hidastava tekijä oli myös yllättävältä taholta saatu vegaanihaaste 25 vuotta sitten, hän kertoo. Ihotautien professori ehdotti viimeisenä oljenkortena vaikeaan atooppiseen ihottumaan kypsentämättömistä kasviksista koostuvaa ”elävä ravinto” -ruokavaliota, joka kuulosti Pohjanmaalta kotoisin olevan tytön korvaan melkoiselta hihhulimeiningiltä. – Epätoivoni pakottamana suostuin. Ihoni eheytyi kuudessa viikossa, Kasanen kertoo.

Hänen mukaansa raakaruokavalion hankaluus ja lihan houkutus kävivät kuitenkin ylivoimaisiksi.

– *Sekasyöntiin palattuani iho ”räjähti” saman tien.*

– *Vegaaniruokavalion terveellisyys oli käynyt selväksi, mutta sen pidempiaikaista toteuttamista kaikkine kommervenkeineen en pitänyt omalla kohdallani mahdollisena – ellei sitten henki olisi ollut kyseessä. Raakaruokaa helpommin toteutettavalla vegaanisella ruokavaliolla en uskonut voivani saavuttaa vastaavia terveyshyötyjä.*

Kasanen kertoo olleensa nuori sielu ”vanhassa” ruumiissa.

– *Terveysdentilani heikkeni vuosi vuodelta, vaikka olin erittäin lääkemyönteinen ja pyrin elämään terveellisesti. Taistelu ylipainoa vastaan oli rankkaa. Kun LDL nousi lukemaan 4.6, aloin syödä kolesterolilääkettä. Lihaksia särki ja CK-arvo nousi. Paastosokeri nousi kuuteen, vaikka hampaat irvessä vaivoistani huolimatta lenkkeilin ahkerasti. Ärtynyt suoleni ei kestänyt ennaltaehkäisevässä mielessä kokeilemaani metformiinia. Verislimaisuudelle ei löytynyt syytä kolonoskopiassa. Keuhkokuumeekin tuli koettua, Kasanen kertoo väläyksen elämästään kolmikymppisenä.*

Varsinaiseen vegaanihaasteeseen hän tarttui vasta syyskuussa 2016 valmistellessaan luentoa Nuoren vegaaniruokavalio.

– *Muutos tuntui ja näkyi pelkästään positiivisesti. Aloin ottaa selvää ravinnon terveysvaikutuksista. Kävi ilmi, että korkeintaan niukasti käsitelty kasvipiperäinen ruoka (Whole Foods Plant Based Diet, WFPBD, kokokasviruokavalio) onkin parasta, mitä elimistölleen voi tarjota. Tutkimukset ovat säännönmukaisesti osoittaneet, että runsas kasviproteiinin saanti yhdistyy parempaan ja eläinproteiinin suosiminen heikompaan terveydentilaan. Pitkäikäisimpien ja terveimpien väestöjen ruokavaliosta eläinproteiinia löytyy sattumina, jos ollenkaan, Kasanen sanoo.*

– Vuoden 2017 aikana ehdin kahlata ravitsemustieteellisiä artikkeleita siinä määrin, että vakuutuin vegaanisen ruokavalion terveellisyydestä. Elintarviketeollisuuden kujeetkin alkoivat selvitä. En keksinyt enää yhtään syytä olla siirtymättä vegaaniruokavalioon. Viimeisenä jätin munatkin pois vuoden 2018 alusta, hän kertoo.

– Niin minusta tuli vegaani – vastoin tahtoani. Infektiokierre loppui siihen. Morfea parani. Nivelrikkorahinat vaimenivat, kivut hävisivät, samoin jännetulehdukset ja turvotukset. Astmalääkkeet unohtuivat pois. Närästyslääkkeet vanhenivat laatikkoon, samoin kävi silmätipoilta ja nenäsuihkeille. Verensokeri- ja rasva-arvoni normalisoituivat. Nyt verenpaineeni ovat -20/-10 Hg siitä, mitä ne olivat neljännesvuosisata sitten, jolloin sinnittelin (nykyisessä) normaalipainossa muutaman kuukauden, hän kertoo.

– Näin jälkikäteen ajateltuna ihmisille sairautta tuottava runsas eläintuotteiden käyttö ja siihen pohjautuva teollisuus käsittämättömän julmine käytäntöineen tuntuu aivan absurdilta. En olisi ikinä uskonut, kuinka helppoa ja ristiriidatonta ruokavalintojen tekeminen voi olla!

Olen kokkauskyvytön, puolison ja mikroaaltouunin varassa. Pääruokavalikoima laajeni kummasti: useimmille kasvipiperäisille aineksille pelkkä lämmitys riittää! Huomasin kikhernepurkin aukeavan samalla vaivalla kuin tonnikalatölkin aiemmin. On ihanaa syödä ruokaa, jonka tietää olevan oikeasti hyvä valinta itselleen ja muille, planeetallemmekin, Kasanen sanoo.

Kasanen kertoo vasta jälkikäteen, suolistobakteeriston ja glykokalyksiterveyden vaikutuksiin perehtymisen myötä, ymmärtäneensä, miksi kasvipiperäinen (vaikkakin etenkin alkuvaiheessa einesvoittoinen) ravinto paransi niin monta hänen sairauksistaan.

– Solusuojahuntuni oli aiemman sekasyönnin seurauksena kauttaaltaan hauras, hän katsoo. Suolistobakteeristonsa laadun kohenemisen hän kertoo tuntevansa konkreettisesti vatsaoireiden rauhoittumisena, mutta myös mielitekojen vaihtumisena kohti kuitupitoista ruokaa.

”Toivon uteliaisuutta”

– Toivon uteliaisuutta ja sitä, että lääkärit pohtisivat, mistä mikäkin asia johtuu ja innostuisivat ottamaan itse asioista selvää, Kasanen sanoo.

– Ravitsemus- ja lääketieteelliseen näyttöön syventymisen myötä olen joutunut pyörtämään omia aiempia näkemyksiäni. Monet itsestään selvinä ottamani asiat eivät olekaan pitäneet paikkaansa. Sillä hetkellä, kun huomaa olleensa väärässä – on tullut oppineeksi jotain uutta. Ja se on hienoa!

Lähteet:

Puhelinhaastattelu 4.11.2020. Sivusto ["Kasasen kootut"](#)

Omia vastauksiani artikkelin herättämiin kommentteihin:

Nimimerkki M:lle:

Osut naulankantaan tuumatessasi, että kiinnostavinta on saada apua siihen, miten päivästä päivään jaksaa. Siihen pohdintaan olen työkalut löytänyt.

Toteat: "Potilaan lääkitys on tärkein asia. Sen jos viet pois, se ihminen kuolee."

Ajattelin aiemmin pitkälti samalla tavalla, koska tavanomaisin ohjein potilaat eivät parantuneet. Mutta miksi lääkitystä ei purkaisi pois, kun sairaus paranee? Eihän antibioottiakaan jatketa hamaan tulevaisuuteen vaikkapa keuhkokuumeesta toipuneen potilaan kohdalla.

Harva lääke on se hengissä pitävä voima. Olen elossa, vaikka jätin Glukosamiini- ja Cartexan -nivelrikkolääkkeet turhina pois eivätkä polveni enää kukonhelttauutteita kaipaa.

Miksi pitäisi inhaloida avaavia suihkeita kun henkeä lakkaa ahdistamasta? Esimerkiksi montelukasti on leukotrieenisalpaaja, eli vaimentaa arakidonihapon käynnistämää tulehduskaskadia. Anti-inflammatorisella ja arakidonihappovapaalla ruokavaliolla poistetaan ketjureaktion aikaansaaja. Mihinkäpä sitä montelukastia sitten enää tarvitaan? Tai tulehduskipulääkkeitäkään?

Mielestäsi "Ei kannata yrittää hoitaa potilaitaan RUOKAVALIOLLA, koska se ei 90-prosenttisesti onnistu."

Riippuu ruokavaliosta : D Katsoitko tuon kardiologi Kim Williamsin luennon?

Tapanani on antaa potilaan kouraan lista kuitupitoisista ruoka-aineryhmistä, joista jokainen löytää jotain itselleen sopivaa. Normaali-painoisen nuoren insuliiniresistenssin olen nähnyt purkautuvan hevin, siementen ja pähkinöiden lisäyksellä ja maitovalmisteiden kasvimaitopuolelta vaihtamisella. Vain muutamalle olen 2kk kokosviruokavalion kokeilemista ehdottanut, kun vähempi ei ole tepsinyt esim. rasvamaksaan tai COPD-oireisiin. Ja kas, 100% kasviruoka tepsi viikoissa.

Miksi lääkärit eivät välitä Hippokrateen valan "Älä vahingoita" -käsystä, mitä ruokaan tulee? Verovarojen käyttäminen ihmisiä sairastuttavien ruoka-aineiden - kuten lihajalosteiden - alkutuotannon, markkinoinnin ja jakelun tukemiseen vahingoittaa kansanterveyttä ja -taloutta.

Jo vuosikymmeniä on tiedetty maidon yhteys tyyppin I diabeteksen syntyyn, johon sairastuu 500 lasta Suomessa vuosittain -enemmän kuin missään muualla. Aiheesta kotisivuni "Mitä erikoista on vegaaniruokavaliossa" - pdf:ssä. Me Makkara- ja Maitomaan lapset maksamme ruokakulttuuristamme kallista hintaa.

Nimimerkki A:lle:

Kiitos kauniista sanoistasi. Pikkuisen olen kanssasi eri mieltä siitä, että elintavat ruokailutottumuksineen olisivat oma valinta. Tottumus on toinen luonto. Lapsilla on luontainen innostus ja empatian kokemus myös eläimiä kohtaan. Niiden makuun pienen ihmisen ja hänen suolistobakteeristonsa totuttaminen on ruokakulttuurimme "ansiota". Sitten kun saadaan tulehdustila aikaiseksi, ei enää huvita liikkua. Kovan rasvan liika määrä lisää ärtyneisyyttä ja aggressiota. Stressihormonitason nousu nostaa tulehdustilaa. Tyyntytystä oloon haetaan mättöruuista ja herkuista ja juuston kasomorfiinista. Kierre on valmis.

Elleivät vanhemmat näitä asioita tiedä, kuinka he osaisivat lastaan auttaa? Kauhean huolissaan ollaan kouluväkivallan lisääntymisestä. Mitä jos lapsille opetettaisiin pienestä pitäen, ettei kenellekään saa tehdä paha, oli toinen minkä kokoinen tai näköinen hyvänsä? Tai ehkä aikuisten pitäisikin ottaa oppia lasten luontaisesta tavasta kohdata vaikka kani, karitsa, kananpoika, possu tai (akvaario)kala. THL: "Lapsena opitut ruokatottumukset kantavat pitkälle aikuisuuteen." Niin se on.

Opiskelijat ovat fiksumia porukkaa. Kun heille selittää, kuinka hankinnainen - ja siten täysin hoidettavissa oleva - matala-asteinen tulehdus vaikuttaa mieleen ja kehoon, useimpia kiinnostaa lähteä sitä korjaamaan. Ei kaikkia. Sekin on ihan ok. Hekin ovat kuitenkin saaneet vastaanotolla oireilleen selityksen. Kun koettu kärsimys on kasvanut muutoksen pelkoa suuremmaksi, ihminen on valmis muuttamaan tai muuttamaan tottumuksiaan.

Lääkkeillä voidaan "luututa lattiaa" - elintapahoidolla suljetaan hana. Lääkkeiden käyttöä jatketaan, kunnes lattia on kuivunut.. Elintapahoito tepsii samanaikaisesti ja sivuvaikutuksettomasti moneen vaivaan kerralla. Lääkkeitä tarvitaan jopa useampia yhden sairauden tai riskitekijän hoitoon. Harva lääke on täysin sivuvaikutukseton.

Elintapahoidon ongelma on sen halpuus. Parhaillaan Sydänliiton kustantamana tusina sepelvaltimopotilasta viettää hotelliviikonloppua täysihoidolla, kehopositiivisuuden teemalla, Sydänmerkkiruokia valmistaen. Kunpa vastaavia varoja löytyisi "Kokokasviruokavalio (WFPBD) tutuksi" tai "Glykokalyksit kuntoon" -starttiviikonlopuille. Veloituksetta sellaiset vetäisin!

Länsimaisissa väestötutkimuksissa vegaanit (mukaan lukien ns. sipsikaljavegaanit) ovat ainoa normaaliin BMI-haarukkaan osuva ryhmä. Jos ylipaino-ongelma haluttaisiin oikeasti ratkaista, tietotaito siihen on olemassa. Annoskoot eivät ratkaise, vaan annosten sisältö. BROAD -Studyyn tutustumista suosittelen. PubMed Open Access, ja myös YouTubesta hakemalla löytyy.

Nimimerkki M:lle:

Jokaisella vastaanotolla, jolla potilas on ollut kiinnostunut jonkin elintapamuutoksen tekemään (suurin osa on!) - ja/tai on pidempikestoiseksi suunniteltu lääkehoito aloitettu, tehdään jatkohoitosuunnitelma potilaan toiveen mukaisesti. Yleensä se on soittoaika, joskus kontakti omahoitajaan. Seuranta jatkuu niin pitkään kuin on tarvetta.

Ei minua tarvitse pakoon pötkiä! Potilashan saa itse valita haluaako hoitaa syitä vai seurauksia vai sekä että. Pointti on se, että ihmisillä tulisi halutessaan olla oikeus tietää sairauksiensa ja oireidensa perimmäiset syyt. Esimerkiksi matala-asteisen tulehduksen syntymekanismit ja siitä seuraavat kaskadit ovat selvillä. Kaikki syntyneet vauriot eivät välttämättä ole korjattavissa, mutta paljon on. NAFLD:iin (jota on jo 16-vuotiailla!) ei edes ole lääkettä olemassa. Millä Sinä ei-alkoholiperäisen rasvamaksan hoidat?

Nimimerkki S:lle:

Ravitsemuksella on merkitystä myös mielialan kannalta. Olen kerännyt tutkimuksia melkoisen nivaskan, mutta ne pitäisi järjestellä ja koostaa. Mielelläni delegoin järjestämisen kiinnostuneelle!

Dr. Gregerin tietojärkälepokkarissa How Not To Die -kirjassa kerrotaan v. 2016 mennessä julkaistut merkittävimmät tutkimukset. Kirjaa myydään AdLibriksessä 11.50 e hintaan.

Matala-asteinen tulehdus uuvuttaa ja masentaa. Potilaita seurattaessa ruokavalion vaikutus on ollut ilmeinen. Joskus jo muutaman hevi-annoksen ja pähkinöiden lisäys auttaa. Jos autonominen hermosto on pitkään ollut sekaisin, silloin tarvitaan isompia muutoksia.