

Viralliset ravitsemussuositukset puntarissa

30 päivän ihmiskoe

Parantavatko viralliset ravitsemussuositukset suomalaisten terveyttä vai tekevätkö ne ihmisistä entistä sairaampia? Tätä päätti kokeilla personal trainer ja elämäntapamuutosekspertti Tomi Kokko.

Personal trainer ja tuhansia ihmisiä valmentanut elämäntapaekspertti Tomi Kokko on pudottanut suomalaisista yli 4500 kiloa. Kokko on valmentanut muun muassa tunnettua koomikkoa Sami Hedbergiä, jolta putosi maidottoman ja viljattoman valmennuksen aikana yli 30 kiloa painosta.

Tomi Kokko päätti itse elää 30 päivää täysin Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen, THL:n virallisten ravitsemussuositusten mukaisesti. Näin sai alkunsa "30 päivän ihmiskoe – viralliset ravitsemussuositukset puntarissa" -dokumentti.

45 minuuttia kestävässä dokumentissa esiintyvät suomalaiset ravitsemusalan asiantuntijat, kuten professorit Mikael Fogelholm, Pekka Puska ja Kari Salminen sekä lääkärit Olli Sovijärvi ja Taija Somppi, jotka ovat ottaneet mediassa jo vuosia kantaa ravintoon liittyviin

30 päivän ihmiskoe -dokumentin tuotannosta, käsikirjoituksesta ja editoinnista vastaavat yhteistyössä T2 tuotanto Oy ja Tomi Kokko. Dokumentti on täysin itse rahoitettu, ilman taloudellisia tukijoita, jotta sen sisältöön ei ole sitä kautta voitu vaikuttaa. Dokumentin ensi-ilta oli maaliskuun alussa 370 ihmisen yleisölle hotelli Presidentissä Helsingissä. Jää nähtäväksi, nähdäänkö dokumenttia jollain televisiokanavalla.



Tomi Kokon terveyttä seurannut yleislääkäri, funktionaalisen lääketieteen asiantuntija Olli Sovijärvi oli välillä jo huolissaan asiakkaansa terveydestä. – Sinulla on niin paljon erilaisia oireita, etten kyllä enää jatkaisi ihmiskoea, Sovijärvi sanoi puolivälin mittauksissa.

asioihin. Muita dokumentissa esiintyviä henkilöitä ovat muun muassa Karita Tykkä, Jaakko Halmetoja, Olli Posti ja Teemu Arina.

Suomalaisten terveys huolestuttaa

Juice Leskinen lauloi aikoinaan joululaulussaan: Ihminen on sitä, mitä hän syö. Sen paremmin ei asiaa voisi ilmaista. Ravinnon vaikutuksia terveyteen kuitenkin edelleen vähätellään.

THL:n professorit ovat virallisten suositusten laatijoina niiden kannalla ja uskovat niiden terveyttä edistäviin vaikutuksiin. Kokko kuitenkin kysyy, miten paljon virallisten suositusten taustalla ovat poliittiset ja kaupalliset intressit.

Suomalaisten terveydessä ei ole kehumista, ja kansansairautemme lisääntyvät suosituksista huolimatta. Ylipainosta ja autoimmuunisairauksista kärsii yhä useampi suomalainen. Vuosituhannen alusta diabetesta sairasti noin 260 000 suomalaista, mutta viime vuonna potilaita oli jo lähes puoli miljoonaa.

– Meidän pitää lähteä siitä liikkeelle, että ravitsemussuosituksissa on vahva tieteellinen



tieto takana ja niitä noudattamalla todennäköisyys hyvään terveyteen paranee, sanoi professori Mikael Fogelholm Tomi Kokolle.

Paino nousi, vireystila laski

Tomi Kokko päätti kuitenkin arvioida suomalaisten ruokasuositusten terveysvaikutuksia tekemällä "empiiristä tutkimusta" omalla itsellään. Häneltä otettiin erittäin kattavat verikokeet ja mitattiin kehonkoostumus sekä ennen että jälkeen "ihmiskokeen". Lisäksi hän

suoritti kuntotestin maksimaalisen hapenoton mittaamiseksi. Näiden avulla saatiin faktaa siitä, mihin suuntaan Kokon terveys meni 30 päivän aikana.

Tulokset olivat huolestuttavia. Kokon paino nousi tänä aikana 6 kiloa ja rasvaprosentti 2,5 %. Hänen vireystasonsa laski huomattavasti ja verikokeiden perusteella D-vitamiinitaso romahti, samoin omega-3 rasvahappojen tasot. Pitkäaikainen sokeriarvo sekä triglyseridit nousivat. Nämä liitetään usein insuliiniresistenssiin. Lepopulssi nousi 50:stä 80:een. Hiljainen tulehdustaso nousi hieman, mutta hapenottokyky säilyi kutakuinkin ennallaan.

– Tiesin, että kuukaudesta tulee haastava, mutta en olisi uskonut, että paino nousisi näin paljon 30 päivässä syömällä meille tuttua suomalaista ruokaa, kommentoi Tomi Kokko tuntemuksistaan 30 päivän ihmiskokeen jälkeen. Näin siitäkin huolimatta, että hänen päivittäinen treenimääränsä pysyi samana.

Ruokavaliosta toiseen

Normaalisti Tomin oma ruokavalio koostuu monenlaisista proteiinin lähteistä kananmunista lihaan, vihreisiin vihanneksiin ja luomukasviksiin. Voita menee pari pakettia viikossa sekä paljon omega-3 sisältäviä rasvoja, kookosöljyä ja MCT-öljyä. Hän nauttii myös superruokia: raakakaakaota, macajauhetta, spirulinaa, chlorellaa ja runsaasti D-vitamiinia.

– Noin 60 prosenttia energianlähteistäni on rasvaa. Aamuni alkaa hyvälaatuisella ja hyvänmakuisella rasvakahvilla, jossa ovat myös antioksidantit tallella. Kahviin lisään voita, kookosöljyä ja MCT-öljyä. Ruokavaliointi ei kuulu viljoja eikä maitotuotteita.

Ihmiskokeessaan Tomin aamu alkoi virallisten suositusten mukaan kaurapuorolla, ruisleivällä, margariinilla, tuoremehulla ja rasvattomalla maidolla.



Ihmiskokeessa Tomi Kokon aamu alkoi virallisten suositusten mukaan kaurapuorolla, ruisleivällä, margariinilla, tuoremehulla ja rasvattomalla maidolla.

– En ollut juonut rasvatonta maitoa kymmenen vuoteen. Nyt sitä kului kuusi desää päivässä.

– Kauppareissuilla ostin rypsiöljyä ja margariinia, kun aiemmin olin tottunut käyttämään kookosöljyä ja voita. Viralliset suositukset sallivat vain pari, kolme kananmunaa viikossa. Hiilihydraatteja tuli entiseen verrattuna paljon pastasta ja muista viljatuotteista.

Ei ikinä tällaista väsymystä

Ensimmäinen viikko oli suhteellisen helppo, mutta sitten alkoivat ongelmat. Tomi kuvaa dokumentissa, kuinka väsymysohjelmat muuttuvat krooniseksi väsymykseksi. Hän joutuu entisen energisen olonsa sijasta loikoilemaan usein sohvan pohjalla eikä treenistä tahtonut tulla mitään.

– Olo on tukkoinen, unen tarve liian suuri, hän raportoi.

Kokon terveyttä seurannut yleislääkäri, funktionaalisen lääketieteen asiantuntija Olli Sovijärvi oli välillä jo huolissaan asiakkaansa terveydestä.

Tomilla itselläänkin tuli välillä uskonpuute olonsa surkeuden vuoksi. Dokumentissa hän kiroilee aivosumussa ruokavaliotaan ja kuvaa oloaan todella huonoksi.

– Miten kukaan voi tällaisella ruokavaliolla olla terve. Eihän tämä ravitse kenenkään kehoa! En ole ikinä ollut näin uupunut ja väsynyt. – Ihan paska olo, on kuin olisi syönyt ilmapallon, hän parahtaa haukotte-lunsa lomassa.

– Olo on tukkoinen, unen tarve liian suuri.



Tomi kävi haastattelemassa myös Valion entistä tutkimusjohtajaa, professori Kari Salmista, ja oppi paljon uutta rasvoista.



Haastattelussa biohakkeri ja teknologia-asiantuntija Teemu Arina.

– Ja sitten ihan pakkana väitetään, että suositusten tavoite on parantaa ihmisten terveyttä. Millä helvetin tavalla nämä voivat parantaa kenenkään ihmisen terveyttä!

Asiantuntijoiden juttusilla

Dokumentissa Tomi Kokko käy myös rakentavan asiallisella käynnillä sekä THL:n eläköityneen pääjohtajan **Pekka Puskan** että Helsingin yliopiston ravitsemustieteen professori **Mikael Fogelholmin** puheilla. Myös verisuonikirurgi Taija Somppi ja professori Kari Salminen tarjoavat näkemyksensä, joista kaksi viimeksi mainittua ovat Tomin linjoilla.

Kokko tarjoaa termarista professori Fogelholm maistettavaksi rasvakahvia, mutta tämä kieltäytyy ja sanoo rasvan pilanneen kahvin. Fogelholm pysyy virallisten ohjeiden

takana ja sanoo, että ne, jotka Kokon tavoin noudattavat erilaista ruokavaliota ja voivat hyvin, ovat poikkeuksia.

– Sinun kaltaisesi ihmiset ovat yksittäisiä tapauksia, eikä niistä saada koskaan mitään näyttöä. Sairauksia tutkitaan väestötutkimuksilla, joissa on mukana jopa puoli miljoonaa ihmistä, Fogelholm sanoo ja kyseenalaistaa erityisesti rasvan määrän ja laadun. Hän olisi kuitenkin valmis hyväksymään suuremman määrän kananmunia suomalaisen ruokavaliioon, mikäli henkilöllä ei ole korkea kolesterolia.

Muutosvastarintaa

Muutosvastarinta on konkretiaa ja vaikuttaa ravitsemuksessakin.

– On niitä tahoja, jotka osin pelkäävät kasvujensa menettämistä. On äärettömän vaikeaa luopua siitä, mitä olemme uskoneet joskus, professori Salminen toteaa.

Tomi Kokkoa itseään harmittavat eniten ne, jotka eivät suostu itse edes kokeilemaan virallisesta poikkeavaa linjaa, mutta kritisoivat sitä. Hän toivoisi jokaisen kuuntelevan omaa kehoaan. Hän ehdottaa rakentavaa keskustelua ja avoimuutta kiistelyn sijaan.

Kokko antaa ehdotuksia Fogelholmille.

– Yksi ehdotukseni on se, että puolitettaiisiin viljatuotteiden määrää ja annettaisiin sen sijasta suositus käyttää kasviksia, marjoja ja hedelmiä, hän ehdottaa ja Fogelholm myöntää, että vähemmälläkin viljalla pärjättäisiin.

– Jos viljaa vähennettäisiin puolella, se tarkoittaisi, että koko vähennys tapahtuisi vaaleasta viljasta, jolloin jäljelle jäävä olisi täysjyväviljaa, Fogelholm vastaa.

Kokon ehdottaman rasvaisen maidon ja voion hyväksymistä margariinien sijaan Fogelholm ei kuitenkaan hyväksyisi.

– Ei mitään mahdollisuuksia. Voin käyttö ei ole rangaistava teko, mutta sitä ei voida terveydellä perustella, Fogelholm sanoo. *

Teksti: Merja Kiviluoma
Kuvat: Dokumenttiaineisto