

Tohtori Tolonen

Oikeaa ruokaa diabeetikoille

Tohtori Matti Tolonen lupaa, että vähähiilihydraattinen ruokavalio voi auttaa tyypin kaksi diabeetikkoja.



Lisää Matti Tolosen ajatuksia löydät nettisivulta: www.tritolonen.fi

Suomessa on kiistelty pitkään diabeetikolle annetuista ravitsemussuosituksista. *Diabetesliiton* ja ravitsemustieteilijöiden mielestä diabeetikot voivat syödä terveelle väestölle annettujen ohjeiden mukaan. Niissä karastetaan vähähiilihydraattista ruokavaliota, ja sen väitetään olevan suorastaan vaarallinen terveydelle. Käytännön kokemukset ja uudet tutkimukset puhuvat kuitenkin ihan muuta: vähähiilihydraattinen ruokavalio auttaa ylipainoisia diabeetikkoja laihtumaan ja tasapainottaa heidän sokeri- ja rasvatasapainoaan, jolloin taudin ennuste paranee.

Ison-Britannian diabetesliitto julkaisi toukokuussa 2016 tutkimuksensa, jossa 120 000 tyypin 2 diabeetikkoa ilmoitti aloittavansa vähähiilihydraattisen ruokavaliion noudattamisen. Kymmenessä viikossa 80 prosenttia heistä pudotti painoaan; joka kymmenennen paino aleni vähintään 9 kiloa. Veren sokeritasapaino koheni yli 70 prosentilla, ja joka viides kykeni luopumaan synteettisistä lääkkeistään. Tulokset ovat suorastaan mullistavia. Aikaisemmin Ison-Britannian diabetesliitto on suositellut

vähärasvaista, runsaasti hiilihydraatteja sisältäviä ruokia, aivan kuten Suomenkin diabetesliitto.

SELKETTÄ ETUJA

Tulokset herättivät suurta mielenkiintoa brittilehdistössä, jossa ne julkaistiin laajalti muun muassa *The Times*-, *Telegraph*- ja *Daily Mail*-lehdissä. Tunnettu englantilainen yleislääkäri ja diabetesspesialisti tohtori **David Unwin** kommentoi tutkimusta näin:

– Annoin monta vuotta potilailleni Diabetes UK:n suosittelemia ravitsemusohjeita, mutta niillä potilaat eivät voineet hyvin. Heillä oli vaikeuksia hallita painoaan ja kohonnutta verensokeriaan, ja monet joutuivat käyttämään lääkkeitä.

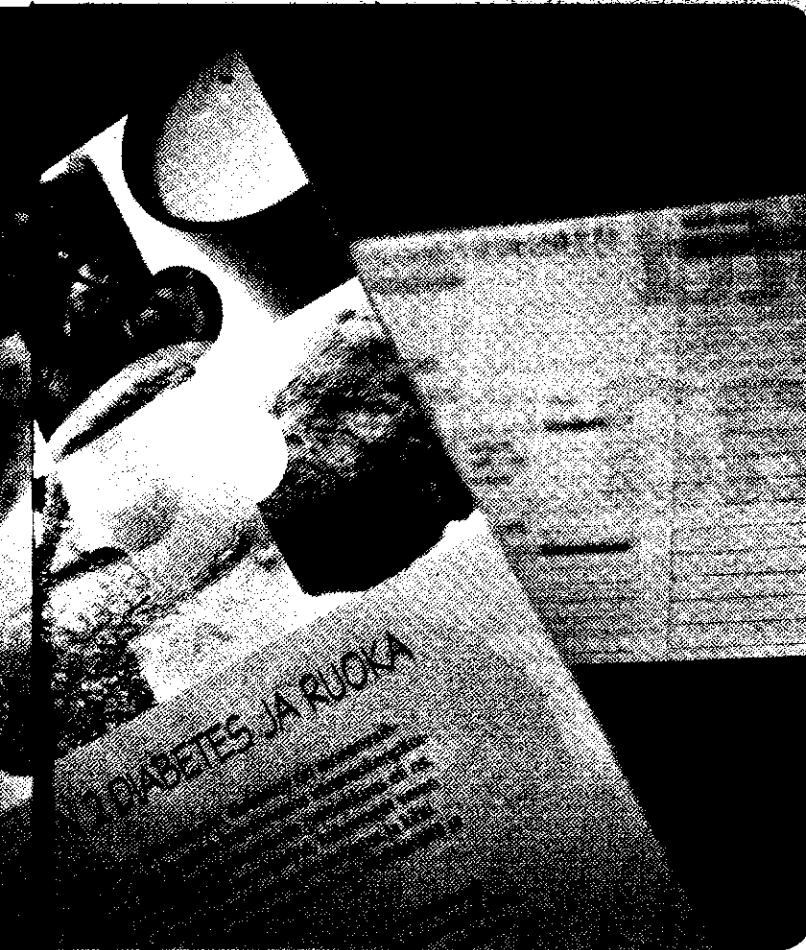
Tutkimustulos antaa korvattilikan Suomen Diabetesliitolle, *Terveiden ja hyvinvoinnin laitokselle* sekä suomalaiselle ravitsemuseliitille ja niille lääkäreille, jotka ovat vastustaneet vähähiilihydraattista ruokavaliota ja väittäneet sen olevan vaarallinen.

Tutkimus vahvistaa tohtori **Pentti Raasteen** kanssa *Hyvän diabeteshoidon oppaassa* antamiani itsehoito-ohjeita. Samoin tutkimus tukee monien suomalaisten diabeetik-

kojen erinomaisia käytännönkokemuksia vähähiilihydraattisesta dieetistä. Esimerkiksi espanolainen **Lasse Nyberg** kertoi *YLE Fem* -kanavan *Spotlight*-ohjelmassa saaneensa tulleensa vuonna 2010 tyypin 2 diabetekseen, josta hänelle määrättiin Tapiolan sairaalan lääkäriasemalla monia lääkkeitä. Nybergh perehtyi vähähiilihydraattiseen ruokavalioon ja alkoi noudattaa ohjeita. Lääkkeet hän jätti käyttämättä. Hänen veriarvonsa normalisoituivat jo viikossa, ja hän on ollut ilman lääkkeitä. Hoitava lääkäri on ollut tyytyväinen siihen, että hän on pitännyt siitä ja kirjoittanut kokemuksensa *Nyberghin* -nimiseen raskertomukseen Nyberghin olevan lääkevastainen. Hän on myös Diabetesteiden tutkimuskeskuksen Diabetesteiden tutkimuskeskuksen professori ja ravitsemustieteen professori. Hän on myös myöskin ilahuttunut Nyberghin lääkkeitä jättämisestä ja siitä, että asia on tullut julkisuuteen.

VASTARINTAA SUOMESSA

– Diabetesta kuuluu h



”Suomalaislääkärit nyrpeinä.”

lääkkeillä, ei ruokavaliolla, sanoi Diabetesliiton ravitsemusasiantuntija **Eliina Aro** samassa TV-ohjelmassa.

– Diabeetikon tulee syödä 2–3 makeaa annosta päivässä, jälkiruokaa ja pullaa kahvin kanssa. Se tosin nostaa veren sokeripitoisuutta, mutta siihenhän on lääke, insuliini, Aro neuvoi.

Lisäksi hän kummasteli sitä, että Ruotsin Diabetesliitto suosittelisi diabeetikoille yhtenä vaihtoehtona vähähiilihydraattista dieettiä.

– Se voi sopia ruotsalaisille, mutta ei missään tapauksessa suomalaisille, Aro sanoi.

Helsingin yliopiston ravitsemustieteen professori **Mikael Fogelholm** puolusti ohjelmassa Diabetesliiton ravitsemussuosituksia, joita pidetään Ruotsissa vanhentuneina. Ne ovat täysin mielettömiä, sanoi ruotsalainen **Andreas Eenfeldt**

TV-dokumentissa. Ruotsissa valtion komitea kävi vuonna 2010 läpi kaiken aiheesta saatavissa olevan kirjallisuuden ja totesi, ettei diabetesliittojen suosittelemalle vähärasvaiselle ruokavaliolle ole minkäänlaisia tieteellisiä perusteita.

Tuore amerikkalainen jäätisuuri *Women Health Initiative* -tutkimus osoitti, ettei kolesterolia alentavien statiinien syönti ehkäise diabetes sairastavien, vaihdevuodet ohittaneiden naisten sydänkohtauksia, kuten tähän asti on kuviteltu. Suomessakin diabeetikoille määrätään rutiininomaisesti statiinilääkitys. Useimmille se on täysin hyödytön ja voi aiheuttaa ikäviä sivuvaikutuksia. Kuten huomamme, monet ravitsemukseen liittyvät kiveenhakatut, järkähtämättöminä pidetyt totuudet osoittautuvat virheelliseksi. ☼

pieniin ihovaurioihin ja ihottumiin.



Männynpihka sisältää elimistöä puhdistavia ja bakteereja tuhoavia aineita. Relaxant pihkatuotteet estävät tulehduksia ja edistävät haavojen paranemista.

**Relaxant®
Pihkaseerumi 10%**



UUTUUS!



**Relaxant®
Pihkasalva 30%**



RELAXANT

Myynti: luontaistuotekaupat sekä www.relaxant.fi