

Matti Tolonen 70 vuotta

Ravitsemushoito vei mukanaan

Lääketieteen ja kirurgian tohtori Matti Tolonen oli ensimmäisten joukossa etsimässä ravintolisistä ratkaisuja sairauksien ehkäisyyn ja terveyden ylläpitämiseen. Tutkimustyö ja menetelmien kehittäminen jatkuu, ravintolisien merkityksestä ja vaikutustavoista opitaan jatkuvasti uutta.

Luonnonmukaisista hoidoista ja ravitsemuslääketieteestä lääketieteen ja kirurgian tohtori **Matti Tolonen** kiinnostui tavallaan sattumalta vuonna 1982. Hän osallistui Lääkärikeskusten yhdistyksen tilaisuuksiin Helsingin Lääkärikeskuksen työterveyshuollon palveluista vastaavana lääkärinä ja tutustui siellä kirurgian erikoislääkäri **Kaarlo Jaakkolaan**.

– Jaakkola ja professori **Antti Arstila** olivat alkaneet hoitaa potilaitaan ravintolisillä jo ennen minua. He kertoivat lisien aivan uskomattoman hyvistä, suorastaan mullistavista vaikutuksista potilaiden kuntoon, Tolonen muistelee.

Jaakkola ja Arstila halusivat Tolosen mukaan ryhmäänsä tekemään tutkimusta seleenin ja vitamiinien terveysvaikutuksista, koska hän oli Työterveyslaitoksella perehtynyt epidemiologiaan ja väestötutkimuksiin.

Ravitsemushoitojen tehokkuus yllätti

Tolonen tutustui ravintolisähoitoon Jaakkolan ja Arstilan vastaanotoilla ja alkoi pian itsekin antaa samoja hoitoja omille yksityispotilailleen.

– Sain jatkuvasti potilaitani niin hyvää palautetta, että ravitsemushoito vei sitten minut mukanaan, erosin ylilääkärin virastani Työterveyslaitoksella ja siirryin kokopäivätoimiseksi ravitsemuslääketieteen puolelle.

Tolonen toteaa, että ravintolisien käyttäminen ei suinkaan ollut vastalause koululääketieteen menetelmille, vaan hän yksinkertai-

sesti huomasi, että ravitsemushoidot olivat uusi tehokas keino täydentää niin sanottua käypää hoitoa, joka ei läheskään aina tuottanut tyydyttävää tulosta.

– Potilaitteni, niin lasten kuin aikuisten, ennuste parani usein merkittävästi, kun he alkoivat noudattaa ruokaohjeitani ja käytän suositteliani ravintolisiiä.

Ohdakkeinen alkutaival

1980-luvun alussa täydentävien hoitojen julkinen vastustus oli toisinaan ankaraakin. Matti Tolonen arvelee sen johtuneen tietämättömyydestä, epäluuloista ja ennakkokäsityksistä. Tuohon aikaan ravitsemuksen ja ravintolisien vaikutuksia ei juuri tutkittu, eikä se kuulunut lääkärin koulutukseen. Sitä hallitsi lääketieteellisen voimakas vaikutus, jossa korostettiin lääkkehoidon merkitystä.

– Vastustus ravitsemushoitoja ja ravintolisiiä kohtaan johtui myös siitä, että me muutamat lääkärit toimimme tämän uuden hoitomuodon Suomeen HYKSin ulkopuolta yksityiseltä lääkärinasemaltamme. Näin asian minulle tulkitsi Lääkäriliiton silloinen toiminnanjohtaja, tohtori **Tapani Kosonen**, jolle ihmettelin kollegojen negatiivista suhtautumista, Tolonen kuvaa.

Hän perehtyi myös tieteen filosofiaan ja oppi sitä kautta ymmärtämään ajattelutavan muutoksen eri vaiheet: Ensin asiasta vaietaan, seuraavaksi turvaudutaan ivaan ja pilkkaamiseen, kolmannessa vaiheessa alkaa vai-



Matti Tolonen painottaa, että ravitsemushoidot täydentävät koululääketiedettä, mutta eivät ole sen vaihtoehto. Kuva: Osmo Lehtinen.

no ja lopulta, kun uusi näkemys on osoittautunut oikeaksi ja se hyväksytään yleisesti, entiset vastustajat sanovat, että itse asiassa he ovat aina tienneet, kuinka asiat todellisuudessa ovat.

Tolonen kertoo saaneensa niin paljon käytännön kokemusta potilaitensa kautta, ettei hän koskaan edes epäillyt ravitsemuslääketieteen suurta merkitystä ja sen läpimurtoa lähitulevaisuudessa.

– Se varmuus auttoi hyvin kestäämään joidenkin kollegojen ja muiden ymmärtämättömien vastustajien reaktiot.

Ravintolisistä opitaan koko ajan uutta

Suhtautuminen ravitsemuslääketieteeseen on niin Suomessa kuin maailmalla muuttunut radikaalisti. Ravitsemuksen ja ravintolisien vaikutuksia terveyteen ja sairauksiin tutkitaan kaikkialla, ja tuloksia julkaitaan johtavissa tiedelehdissä. Monet ravintolisien vastustajat ovat siirtyneet ja siirtyvät vähin äänin ajattelutavan muutoksen neljänteen vaiheeseen eli hyväksymiseen.

Näkemykset ravintolisien vaikutustavoista ovat vuosien varrella täydentyneet. 1980-luvulla uskottiin hyvien vaikutusten tulevan lähinnä hapetusstressiä estävästä antioksidantivaikutuksesta, myöhemmin on opittu ymmärtämään, että monet ravintolisät ehkäisevät, vaimentavat ja sammuttavat kroonista matala-asteista tulehdusta (inflammaatiota), joka on mukana ja myötävaikuttaa kaikissa

kansantaudeissa.

– Viime vuosina olemme oppineet ymmärtämään myös, että monet ravintolisät vaikuttavat geeneihin estämällä niiden virheitä, jotka johtavat monien tautien syntyyn ja pahenemiseen. Esimerkiksi karnosiini vaimentaa tehokkaasti vanhenemis- ja sairausgeneejiä, Tolonen sanoo.

Hoitoa ilman sivuvaikutuksia

Matti Tolonen painottaa, että hän on aina puhunut täydentävästä hoidosta, ei vaihtoehtoisesta.

– Olen alusta alkaen pitänyt luontaislääketiedettä täydentävänä hoitomuotona, jota potilaat noudattavat mielellään, koska siitä ei aiheudu sivuvaikutuksia, kuten lääkkeitä. En näe mitään ristiriitaa luontais- ja koululääketieteen välillä. Itse asiassa suuri osa niin sanotusta luontaislääketieteestä on jo muuttunut koululääketieteeksi, esimerkiksi D-vitamiinin ja kalaöljyn ympärivuotinen käyttö ravintolisiiä.

Käsitykset antioksidanttien terveysvaikutuksista ovat täsmentyneet sitä mukaa, kun niitä on tutkittu.

– 1980-luvulla uskoimme vahvasti C- ja E-vitamiinin, seleenin ja sinkkiin, nyt pidän tärkeämpinä ja tehokkaampina antioksidanteina karnosiinia, berberiiniä, ubikinonia ja etyyliesteröityjä kalaöljyjä. Ne ehkäisevät ja vaimentavat samalla myös kroonista hiljaista tulehdusta.

Ravitsemuslääketieteen menetelmillä voidaan Tolosen mukaan taistella monia virusten, bakteerien ja sienien aiheuttamia infektioitauteja, kuten flunssaa, influenssaa, papillooma- ja HI-virusta, helikobakteeria ja hiivasieniä vastaan. Lisäksi ravitsemuslääketieteen menetelmät sopivat kaikkien pitkäaikaistautien ehkäisyyn ja täydentävään hoitoon.

– Monia syöpätauteja voitaisiin ehkäistä käyttämällä säännöllisesti ravintolisiiä, Tolonen uskoo.

Työ terveyden hyväksi jatkuu

Matti Tolosen kiinnostus tutkimustyöhön ei ole vuosien mennessä suinkaan laantunut. Hän lukee päivittäin tärkeimpiä tiedelehtiä ja seuraa johtavien uutistoimistojen lääketieteellisiä

uutisia. Lisäksi hän pitää sähköpostilla yhteyttä tutkijoihin eri puolilla maailmaa.

– Tieteelliset tutkimukset ovat antaneet ja antavat yhä monia hyviä ideoita uusien hoitotautien syntyyn ja pahenemiseen. Joskus kehitys menee nopeasti eteenpäin, etenkin jos uudet tutkimukset ovat mullistavia, toisinaan taas pitää odottaa, että alustavat tulokset vahvistetaan lisätutkimuksin.

Tolonen kertoo, että uusia tuotteita on koko ajan ”kehitysputkessa”.

– Valmisteiden lanseeraukseen liittyy toki myös monia valmistusteknisiä sekä lainsäädäntöön, viranomaisten tulkintoihin, talouteen ja muihin käytännön seikkoihin liittyviä kysymyksiä.

Viranomaiset luovat esteitä

Luonnossa on monia terveyttä ylläpitäviä aineita ja sieltä löydetään yhä uusia ravintolisien raaka-aineita. Ongelmana on Tolosen mukaan usein viranomaisten kielteinen suhtautuminen niihin. Esimerkiksi EU:ssa ei voi noin vain tuoda markkinoille uutta yhdistettä, jota ei ole käytetty perinteisesti.

Uudelle aineelle pitää hakea uuselintarvikkeen status, eikä se aina onnistu. Lisäksi EU:n Food Safety Administration (EFSA) käsittelee parhaillaan elintarvikkeiden ja ravintolisien terveysväiteanomuksia, mutta valitettavasti se näyttää hylkäävän lähes kaikki anomukset huolimatta hyvistä tutkimustuloksista.

– EFSA ei ole hyväksynyt edes väitteitä maitohappobakteerien terveysvaikutuksista, vaikka ne on tunnettu jo Raamatun ajoista alkaen. EFSA vaatii ravintolisiltä samanlaisia kliinisiä kaksoissokkotutkimuksia kuin lääkeviranomaiset vaativat uusilta lääkkeiltä, Tolonen toteaa.

– Ravintolisäteollisuudella ei ole taloudellisia eikä muita resursseja tehdä kaikkia vaadittavia tutkimuksia, joiden toteuttaminen veisi usein 5–10 vuotta ja maksaisi miljoonia. Näin ollen kuluttajille ei voida kertoa juuri mitään ravintolisien eikä elintarvikkeiden terveysvaikutuksista.

Tolosta hämmästyttää myös se, että kaiken kukkuraksi EU aikoo estää perinteisten kiinalaisten, intialaisten ja muiden itämaisten rohdosten myynnin.

– Näin EFSA – ja Suomessa sen ohjeita noudattavan Eviran – toiminta sataa suoraan lääketieteellisuuden laariin.

Elää niin kuin opettaa

Suomalainen terveydenhuoltojärjestelmä on kovien muutospainneiden edessä. On Risikon mallia ja monenlaisia muita malleja. Tohtori Tolonen ei esittele omaa malliaan, mutta ehdottaa paria muutosta nykyiseen käytäntöön:

– Ensiksi, D-vitamiinin saantisuositus tulisi nostaa tutkimustiedon edellyttämälle tasolle noin kymmenkertaiseksi nykyisestä. Toiseksi, kalaöljy tulisi lisätä mielenterveyshäiriöiden Käypä hoito -suositukseen, kuten psykiatri **Mauno Rauramo** on ehdottanut Lääkäriseura Duodecimille. Jo nämä uudistukset parantaisivat kansanterveyttä merkittävästi, vähentäisivät turhaa ennen aikaista eläköitymistä ja säästäisivät vuosittain miljardeja euroja.

Voita ja muuta maaeläinrasvaa on tohtori Tolosen mielestä turha pelätä, sitä saa syödä selvästi enemmän kuin viranomaisohjeissa sanotaan. Toisaalta nopeita hiilihydraatteja tulisi vähentää, etenkin, jos on verensokeriongelmia.

Tolosen perheessä syödään kuten hän opettaa: verrattain kevyesti, paljon kasviksia, hedelmiä ja kalaa, vähän nopeita hiilihydraatteja, ei makeisia, pullaa, valkoista leipää, konditoriatuotteita eikä makeutettuja juomia.

– Vaimoni **Liisa** ja minä olemme ottaneet jo 30 vuotta aamuisin kourallisen ravintolisiiä. Nykyiseen ohjelmaamme kuuluu muun muassa karnosiinia, berberiiniä, fosfoseriiniä, magnesiumia, D- ja B-vitamiineja, Uuden Seelannin vihersimpukka- uutetta, ubikinonia ja etyyliesteröityjä kalaöljyjä.

Päiviin kuuluu myös paljon liikuntaa: aamuisin noin 500 metrin uintimatka ja sen lisäksi kolmena päivänä viikossa 10 kilometrin kierros golfia.

– Siinä saa samalla sosiaalista ja henkistäkin hyvinvointia mukavassa seurassa. Harrastamme myös paljon lukemista, myös muilla kielillä kuin suomeksi. Parhaillaan luen espanjaksi **Friedrich Nietzsche**n pääteosta *Näin puhui Zarathustra*. □

TEKSTI: ANNE JESSEN

Perhelääkäri innosti opiskelemaan lääketiedettä

Matti Tolonen, millainen perhe sinulla on?

– Vaimo, kolme lasta ja viisi lastenlasta. Olen ollut onnellisesti naimisissa vaimoni kanssa 45 vuotta.

Missä olet syntynyt, mil-laiseen perheeseen, missä asut tällä hetkellä?

– Synnyin sodan aikana Mikkelin maaseurakunnassa Otavassa, mutta ollessani yksivuotias perheeni muutti Lohjalle, jossa kävin kouluni. Isäni toimi työnohtajana teollisuudessa ja äitini aluksi tehdastyössä ja myöhemmin kaupan myyjänä. Nykyisin asumme Espanjan Aurinkorannikolla, mutta kesät ja joulunajan vietämme Suomessa.

Mikä vei sinut aikoinaan lääketieteen pariin?

– Ihailin jo lapsena Lohjalla perhelääkäriämme Herman Skurnikia. Hänetä sain ajatuksen lukea lääkäriksi.

Monipuolinen lääkärin ja tuotekehittäjän ura

Huhtikuussa 70 vuotta täyttänyt Matti Tolonen valmistui lääkäriksi 1969 Helsingin yliopistosta ja väitteli tohtoriksi 1974 Turun yliopistosta.

Matti Tolonen on toiminut työterveysopin professorina Tampereen yliopistossa, asiantuntijalääkärinä sosiaali- ja terveysministeriössä sekä ylilääkärinä lääkintöhallituksessa ja Työterveyslaitoksessa.

Tolonen on toiminut pitkään käytännön lääkärimäisä sairaaloissa, yksityisvastaanotolla ja työterveyslääkärinä.

Tutkimus- ja asiantuntijatyöhönsä pohjalta Tolonen on kehittänyt monia valmisteita ja menetelmiä itsehoitoon. Hän on tuonut Suomeen muun muassa EPA-kalaöljyn, karnosiinin ja veren sokeri- ja rasva-aineenvaihdunnan häiriötä korjaavan berberiinin.

