

## Ravitsemustutkijat kovilla julkisessa keskustelussa

■ Mikael Fogelholm

Viimeisen kymmenen vuoden aikana on johtavissa yleislääketieteen ja ravitsemustieteen lehdissä julkaistu joitakin isoja, hyvin toteutettuja, satunnaistettuja laihdutusstudiumuksia, joissa vähähiilihydraattista ruokavaliota on verrattu muihin laihdutusruokavalioiden. Alle vuoden tutkimuksissa vähähiilihydraattinen ruokavaliota on ollut tehokas ja turvallinen keino laihduttaa. Sen sijaan vuoden tai kaksi kestäneissä tutkimuksissa yksikään ruokavaliota ei ole selkeästi osoittautunut muita paremmaksi.

Pitkäkestoisissa väestötutkimuksissa on saatu viitteitä siitä, että eläinrasvan korvaaminen vähäkuituisilla, nopeasti imeytyvillä hiilihydraattilähteillä voi olla terveydelle epäedullista. Isot väestötutkimukset eivät kuitenkaan ole kyseenalaistaneet sen enempää kasvi- ja kalarasvan terveellisyttä eläinrasvaan verrattuna kuin vaikkapa täysjyväviljan terveystaikutuksia.

Uudet tutkimustulokset ovat herättäneet tieteellistä keskustelua sekä yleisistä ravitsemussuosituksista että lihavuuden hoitosuosituksista. Esimerkiksi Suomessa lihavuuden Käypä hoito-suosituksen uusimmassa päivityksessä vuonna 2011 suhtauduttiin vähähiilihydraattiseen ruokavaliotaan aikaisempaa suopeammin yhtenä mahdollisuutena laihduttaa.

Mutta keskustelu ruokavaliotaan hiilihydraatteista ei ole rajoittunut tieteellisiin lehtiin ja työryhmiin. Rinnalle on tullut viitisen vuotta sitten alkanut ja viime aikoina räjähdysmäisesti lisääntynyt julkinen keskustelu. Osapuolet tässä keskustelussa ovat vähintään yhtä erillään kuin ennen vanhaan puoluekartassa oikeisto ja vasemmisto. Yhtenä osapuolena ovat ”virallista kantaa” edustavat yliopistojen ja tutkimuslaitosten professorit, dosentit ja muut tutkijat. Hei-

dän – tai meidän, minun on laskettava itseni-kin tähän joukkoon – pääviesti on ollut se, että nykyiset ravitsemussuositukset eivät ainakaan ole pahasti pielessä, eivät edes viime vuosien tutkimustulosten valossa.

”Virallista linjaa” ovat vastustaneet etenkin ”karppaajat” eli henkilöt, jotka kannattavat vähähiilihydraattista ruokavaliota ja samalla eläinrasvan saannin lisäämistä nykyisestä. Karppaajien yleisviesti on, että ”kaikki mitä on aikaisemmin opittu ruoan ja terveyden välisestä yhteydestä, on väärin”. Karppaajien joukossa on joitakin potilastyötä tekeviä lääkäreitä ja tohtorintutkimuksen suorittaneita henkilöitä, mutta he eivät ainakaan Suomessa ole aktiivisia kolesterolin-, lihavuuden- ja tai ravitsemustutkijoita. Useimmat karppaajat ovat terveys- tai lääketieteen näkökulmasta maallikkoja.

Keskustelulla on nopeasti ollut uskomaton yhteiskunnallinen vaikutus. Kotimainen voi loppu viime jouluna kaupasta. Leivän myynti on vähentynyt, leipomot ovat joutuneet sanomaan henkilökuntaa irti ja kehittämään vähähiilihydraattisia leipiä. Lihavalmisteitakin on alettu markkinoida sillä, ettei niissä ole hiilihydraatteja.

Ravitsemuskeskustelussa on sotkeutunut tieteellinen diskurssi ja maallikkodiskurssi. Tutkijoilta vaaditaan ”sitä tutkimusta”, joka todistaa ravitsemussuositukset päteviksi. Toisaalta karppaajat esittelevät ”sitä tutkimusta”, joka todistaa suositukset vääriksi. Omakohtaisia kokemuksia ja parantumisia sekä potilastapauksia käytetään havainnollistamaan, miten nykyisistä suosituksista luopumisesta on vain hyviä seurauksia.

Keskustelu on vaikeaa jo siksi, että mikään ”virallisen linjan” todiste tai vastaantulo ei näytä riittävän karppaajille. Tutkijoiden siteeraamat

tutkimukset tai näkemykset tieteellisen näytön muodostumisesta eivät herätä minkäänlaisia vastakaikua. Vaikka monet tutkijat ovat valmiit myöntämään, että nykyistä hiilihydraattien saantia voisi vähentää ja että tästä voisi jopa olla kansanterveydellistä hyötyä, karppaajat sivuuttavat tämänkin täysin riittämättömänä myönnytyksenä.

Tieteellinen asiantuntijuus ei keskustelussa paljon paina. Professoreita ja dosentteja sanotaan lievimmässä ilmaisussa asiaan huonosti perehtyneiksi ja osaamattomiksi. Tiukemmat äänensävyt puhuvat valehtelemisestä ja teollisuuden kätyrinä toimimisesta. Äärimmillään meitä on esimerkiksi chattikeskusteluissa ja blogeissa sanottu tappajiksi ja myrkyttäjiksi, myös natsivertausta on käytetty. Karppaajien viestinnälle on tyyppillistä vahva henkilökohtaisuusiin menevä panettelu.

Miten tämä ilmiö on syntynyt? Tässä on todennäköisesti monta syytä, joista laajimmat liittyvät väestön yleiseen koulutustason nousuun ja sen myötä mm. kielitaidon parantumiseen. Ravitseminen ja ruoka ovat myös aiheita, jotka ovat maallikonkin ymmärrettävissä. Samalla ne ovat hyvin henkilökohtaisia ja omakohtaisia.

Internetillä lienee karppausbuumissa tärkeä merkitys. Nykyisin kuka tahansa voi löytää sieltä uusimpien tieteellisten julkaisujen otsikot ja abstraktit. Monet tieteelliset lehdet ovat avoimesti kaikkien luettavissa, joten iso osa kokonaisista tieteellisistä artikkeleista voidaan imuroida täysin ilmaiseksi kotikoneellekin.

Internetissä toimii myös sosiaalinen media, jota ilman karppausbuumi tuskin olisi nykyisessä vahvuudessaan. Sosiaalisessa mediassa karppaajat löytävät toisensa, he muodostavat toisiaan tukevan ja auttavan yhteisön ja samalla heidän henkinen voimansa kasvaa. Karppauksesta tulee ehkä tätä kautta myös osa identiteettiä. Tämä voisi selittää sen, miksi ”virallisen linjan” tutkijoiden kriittiset näkemykset herättävät eräissä karppaajissa hyvin vihamielisiä reaktioita.

Perinteinen media on myös osallinen ravitsemuskeskustelussa. Tutkijoiden ja karppaajien vastakkainasettelu myy. Niinpä medialla ei ole ollut kovin suurta kiinnostusta esimerkiksi poh-

tia sitä, mitä alan tutkijat yleensä ajattelevat ja miksi tämä ajattelu poikkeaa karppaajien tavasta tulkita tutkimuksia ja omia kokemuksia. Myös mediassa perinteisen asiantuntijuuden arvostus tuntuu vähentyneen. *Helsingin Sanomat* on jopa pääkirjoituksessaan moittinut tutkijoita karppauksen vähättelemisestä. Asiantuntijainstituution mureneminen voi tosin olla osa laajempaa yhteiskunnallista kehitystä, eikä se siten liity pelkästään ravitsemustutkimukseen.

Keskustelu mediassa ei etene mihinkään. Minua on viime vuonna haastateltu karppauksesta kymmeniä kertoja. Useimmat toimittajat kysyvät samoja kysymyksiä, joihin minä annan samoja vastauksia. Jotkut karppaajat löytävät jollain tavalla kaikki karppauksesta julkaistut uutiset ja reagoivat niihin lähettämällä toimittajalle ja minulle äkäistä sähköpostia. Näissäkään ei pitkään aikaan ole tuotu mitään uutta esille.

Mikä on meidän tutkijoiden rooli tässä tulisessa ravitsemuskeskustelussa? Olemmeko pitäneet liikaa kiinni vanhoista tulosten tulkinnoista? Olemmeko vähätelleet uusia ja omaperäisiä tutkimuksia? Olemmeko esiintyneet ylimielisesti, tavallisia ihmisiä vähätellen? Vai olemmeko olleet liian hiljaa? Nämä kysymykset ovat varmasti oleellisia, mutta minulla ei, ikävä kyllä, ole niihin vastauksia.

Mihin tämä tilanne johtaa? Juuri nyt tutkijoiden toivotaan avautuvan ja viestivän sosiaalisessa mediassa. Osallistuminen aktiivisesti kansalaiskeskusteluun olisi samalla osa yliopiston kolmatta tehtävää, yhteiskunnallista vaikuttamista. Mutta tällä hetkellä ravitsemustutkija ei yksinkertaisesti voi lähteä vuorovaikutteiseen keskusteluun internetissä – viestien tulvaan hukkuu, eikä sitä taitaisi psyykekään kestää. Monet tutkijat ja muut ravitsemusasiantuntijat ovat itse asiassa alkaneet kieltäytyä tiedotusvälineiden haastatteluista, koska he eivät jaksakaan lukea sitä vihapostia, mikä julkaistusta jutusta seuraa. Se on sääli, näin tutkijat ikään kuin pakotetaan käpertymään kammioonsa.

**Kirjoittaja on Helsingin yliopiston ravitsemustieteen professori.**