

Ravitsemustutkijat ovat syystä kovilla

■ Kari Salminen

Tieteessä tapahtuu -lehdessä (1/2012) oli ravitsemustieteen tuoreen professorin Mikael Fogelholmin ansiokas pohdinta ravitsemustieteilijöiden tukalasta asemasta uuden tiedon ja julkisuuden puristuksessa.

Fogelholm toteaa, että koska nykyisiä ravitsemussuosituksia kriittisesti arvioivat henkilöt eivät ole ”aktiivisia kolesteroli-, lihavuus- ja ravitsemustutkijoita”, he ovat ”terveys- ja lääketieteen näkökulmasta maallikkoja”. Näin hän leimaa ravitsemustieteen jonkinlaiseksi salatieteeksi, jota ymmärtävät vain harvat, siihen erikseen vihityt, henkilöt. Todellisuudessa ravitsemus- ja terveystieteellisiä julkaisuja sekä niiden tuloksia ymmärtävät ja osaavat arvioida ne tieteellisen koulutuksen saaneet, jotka tuntevat ammattisanaston. Joskus tuntuu jopa siltä, että maallikoiksi tarkoitushakuisesti leimatut ymmärtävät uutta tutkimusta paremmin kuin aatoksiinsa urautuneet alan ekspertit.

Toisinajattelijoiden kovakorvaisuuteen viitaten Fogelholm kirjoittaa: ”Tutkijoiden siteeraamat tutkimukset tai näkemykset tieteellisen näytön muodostumisesta eivät herätä minkäänlaista vastakaikua.” Näin voisi sanoa myös vanhentuneista ravitsemussuosituksista kynsin hampain kiinni pitävästä ja tutkimuksiin valikoivasti viitaavasta tutkijakunnasta.

Kirjoituksessa todetaan: ”...nykyiset ravitsemussuositukset eivät ainakaan pahasti ole pielessä, eivät edes viime vuosien tutkimustulosten valossa.” Kyllä ne ovat. Erityisesti tämä koskee makroravintoaineiden suositeltuja määriä ja niiden laatua.

Ensinnäkin, hiilihydraattien runsasta saantia suositetaan eikä niiden laatuun kiinnitetä nyky-suosituksessa lainkaan huomiota. Sen seurauksena nopeasti sulavien hiilihydraattien määrä suomalaisessa ravitsemuksessa on noussut kohtuuttomaksi ”hitaiden” hiilihydraattien ja kuidun kustannuksella. Fogelholmkin myöntää nyt tämän virheen.

Toiseksi, rasvan määrää pyritään puristamaan mahdollisimman pieneksi ja sen laadusta annetaan virheellinen kuva. 2000-luvun tutkimus on osoittanut täysin kiistattomasti, että rasvan määrällä ei ole yhteyttä sydän- ja verisuonisairastuvuuteen tai -kuolleisuuteen. Kiistattomasti on myös osoitettu, ettei tyydyttynyt eläinrasva ole näihin yhteydessä, vaikka ravitsemussuosituksemme yhä niin väittää. Monitydyttymättömien rasvahappojen tarvetta liioitellaan eikä niiden laatuun kiinnitetä huomiota. Monitydyttymättömät rasvahapothan eivät suinkaan ole yhtenäinen ryhmä, vaan ne jakautuvat fysiologisesti vastavaikutteisiin omega-6- ja omega-3-perushappoihin, vieläpä niiden hormonien tavoin vaikuttaviin pitkäketjuisiin johdannaisiin (ks. *Kehittyvä elintarvike* 5/11, s. 58–59).

Kolmanneksi, proteiinin määrää ravinnosta voidaan lisätä. Nykytieteestä ilmeisen hämentyneenä Fogelholm esittääkin muutaman keskeisen tärkeän kysymyksen, joihin hän ei itse ilmoituksensa mukaan osaa vastata. Minä koetan vastata. ”Olemmeko pitäneet liikaa kiinni vanhoista tulosten tulkinnoista?” – Kyllä. ”Olemmeko vähätelleet uusia ja omaperäisiä tutkimuksia?” – Kyllä. ”Olemmeko esiintyneet ylimielisesti, tavallisia ihmisiä vähätellen?” – Kyllä.

Kirjoituksessa valitetaan, että julkinen sana ja sosiaalinen media ahdistelevat alan ”professoreita ja dosentteja”. Kova kielenkäyttö toisinajattelijoita kohtaan ei ollut vierasta perinteistä ajatteluakaan edustaville tahoille.

Kansakunnan hyvä ravitsemus sekä sille pohjautuva hyvä terveydentila ja jaksaminen rakentuvat vain tieteen alati tuomaan uuteen tietoon, ei kuppikuntaiseen arvovallan ja vanhan tiedon varjeluun.

Kirjoittaja on elintarviketieteiden professori (emeritus) ja Elintarviketieteiden Seuran kunniapuheenjohtaja.