

# **Näin on marjat painonhallinnassa!**

**Christer Sundqvist**

**blogikirjoittaja**

**kirjailija**

**ravintovalmentaja**

**terveystoimittaja**

**biologi**

**filosofian tohtori**



## > Pekka Puska

on Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen pääjohtaja. Hän on tutkinut erityisesti kansantautien ehkäisyä ja väestön terveyden edistämistä. Hän on toiminut myös Genevessä WHO:n kroonisten tautien ehkäisyn johtajana.

## > Christer Sundqvist

Christer Sundqvist on koulutukseltaan biologi. Väitellyään tohtoriksi vuonna 1987 hänessä heräsi laajapohjainen kiinnostus ihmisen terveyteen. Tällä hetkellä hän toimii terveysalan yksityisyrittäjänä.



Sundqvistin miele-  
siin uusi, erillinen  
ka aiheena olisi  
ruokavalio, VH  
ravitsemustera  
– Vähän sa

liaak

ler

o

t

t

t

t

t

t

t

t

t

t

t

to

her

her

# **Terveys EI lähde näillä ruoka-aineilla**

- vihannekset ja juurekset (sipuli, kaali, punajuuri, lanttu)
- **luomu hedelmät** (appelsiini, omena, persikka, avokado)
- **metsämarjat** (mustikka, puolukka, karpalo, lakka)
- luomu- ja riistaliha (sianliha, poron ja hirven liha)
- ruisleipä (100% ruista)
- kala (syö isoja ja pieniä kaloja vuorotellen 2-4 kertaa viikossa, viljeltyä ja villiä meri- ja järvikalaa, mitä rasvaisempaa kalaa sen parempi)
- luomu kananmunat (paras proteiini-lähde, terveellistä ja pehmeää rasvaa runsaasti sekä tärkeimpiä vitamiineja hyvin säilyvässä luonnon paketissa)
- ripaus eksotiikkaa (goji, acai, tuore taateli yms.)

# Marjat painonhallinnassa

- Turussakin osataan!
- Turun yliopistossa on monessa tutkimuslaitoksessa (Biokemian ja Elintarvikekemian laitos sekä Kliininen laitos), Turun ammattikorkeakoulussa ja seitsemässä kotimaisessa elintarvikealan yrityksessä **valmistunut maaliskuussa 2010 laaja marjatutkimus**.
- **Mustaherukat, tyrnit, puolukat ja mustikat** laskivat ylipainoisilla merkittävästi maksan tulehdusarvoja (ALAT) ja verenpainetta.
- Marjoilla oli yllättävän hyvä kyky **ehkäistä lihavuuteen liittyviä sairauksien riskejä**.
- Terveysnäyttö tuli mahdolliseksi varsin pienellä päivittäisellä annoksella: **160 grammaa marjoja** 5 kuukauden ajan normaalin ruokavalion osana energian saannin kasvamatta.

# Tärkeä havainto!

Syö **monipuolisesti eri marjoja** (metsämarjoja, puutarhamarjoja) osana terveellistä ruokavaliota. Marjojen syömistä suositellaan kaikille, **vaikka ei olisi ylipainoakaan**. Päivittäinen noin **160 gramman annos** riittää. Enemmänkin saa syödä, sitä ei kukaan kiellä.

# Ilmainen drinkkiohje!

- kourallinen mustikkaa
- kourallinen puolukkaa
- heitä muutama karpalo joukkoon
- kaada marjat isoon lasiin
- lisää ihan vähän vettä – mutta ei yhtään Koskenkorvaa!
- sekoita sauvasekoittimella
- juo aamuin illoin – pysyt terveenä!

# Marjojen ja hedelmien hyödyt

- paljon antioksidantteja
- paljon vitamiineja ja mineraaleja
- sisältävät vain vähän energiaa
- lisäävät kylläisyyttä – helpottaa painonhallintaa
- parantavat mielialaa
- ovat hyvänmakuisia – niitä syö mieluusti
- marjat ja hedelmät sijoittuisivat tosi hyvin mahdollisesti julkaistavassa ruoka-aineiden fytokemikaali-indeksissä. Tieteellistä yksimielisyyttä ei ole löytynyt indeksin laatimisesta
- EVIRA ja EFSA jarruttavat hieman liiallista intoa ylistää terveyshyötyjä – pitkä matka koeputkesta ihmiselimistöön

# Pitäisikö seurata ruotsalaisten esimerkkiä?

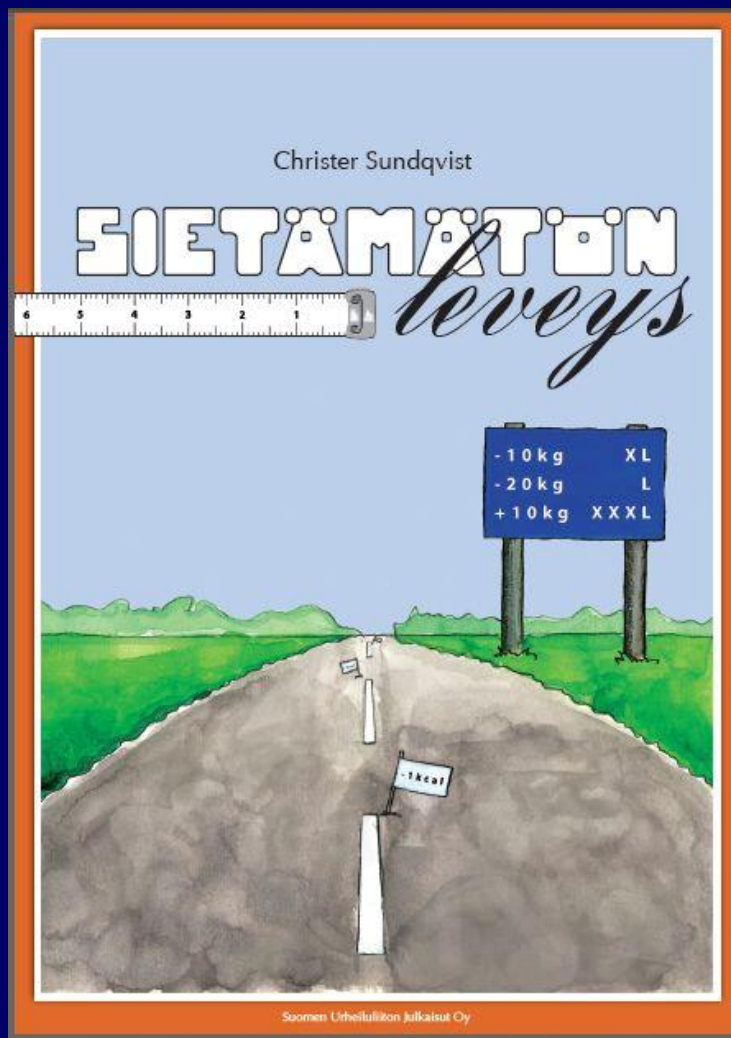
Ruotsissa on viime vuosina innostuttu syömään enemmän hedelmiä ja vihanneksia. Trendi on pysynyt jo pitkään hyvänä: **Medel-Svensson syö keskimäärin viisi annosta hedelmiä tai vihanneksia päivässä.** Tämä on suositusten mukainen määrä, sillä tästä tulee Ruotsin elintarvikeviraston suositusten mukaan päivittäin **puoli kiloa hedelmiä tai vihanneksia.** On hyvä jakaa tämä vähintään viiteen annokseen.

## Asiakas kirjoittaa:

**Hedelmät pitävät mieleni iloisena ja jaksan paremmin noudattaa kurinalaisesti laihdutusdieettiäni!**



# Tohtori Tolonen on lukenut kirjani. Pitäisikö sinunkin?



Mainio pokkari painonhallinnasta **Suomen** suosituinta terveystietoa pitävä filosofian tohtori, biologi ja ravintovalmentaja **Christer Sundqvist** (Parainen) on kirjoittanut vallan mainion pokkarin ylipainosta, painonhallinnasta ja ravitsemustieteessä vallitsevasta hämmennyksestä. Hän on oivaltanut esittää asiansa hauskaasti ja ymmärrettävästi kuvitteellisten henkilöiden, laihduttavan insinöörin Jussi Tervosen, hänen insinöörikaverinsa Risto Lahtisen, terveyskeskuslääkäri Harri Hiltusen ja vanhemman kokeneen lääkärin Tauno Tolpan ja muiden keskustelujen muodossa. Kirjan lukaisee yhdessä iltapäivässä, mutta sen sanomaa voi pohdiskella koko loppuelämänsä. Suosittelemme! (Bio-Vita, 22.3.2010)

# Haaveet toteutuvat

- Kirjan työnimenä oli **"Väärin laihdutettu"**.
- Nimi vaihtui järjestämäni aforismikilpailun takia **"Sietämättömäksi leveydeksi"**.
- Kirjassani sain toteuttaa lapsuudentoiveeni. Kaunokirjallisuuden ja kirjastojen suurkuluttaja sai itse kirjoittaa kirjan.
- Lapsuudessani ja nuoruudessani ihastuin siihen kun sain kuulla kirjailijan itse lukevan ääneen kirjaansa.
- Nyt innostun ajatuksesta, että joku yleisön joukosta arvostaa ponnistuksiani ja **sietää minua vielä senkin jälkeen kun luen kirjaani.**

**Ihminen etenee  
tuuma tuumalta.  
*Sami Feiring***

# Mikä on Sietämätön leveys?

- **Sietämätön leveys kertoo siitä, miten insinööri Tervonen ratkaisee painonhallinnan karikat, mutta ajautuu törmäyskurssille koululääketieteen kanssa**
- **Lääkärit ja suurin osa tutkijoista sanoo hänen laihduttavan väärin.**
- **Tämä on ”väärin” laihduttavan tarina.**
- **Laihduttaminen on periaatteessa erittäin helppo asia, mutta painonhallinta on sitä vastoin mahdottoman vaikeaa.**

# Miksi tällainen kirja?

- **Tapasin terveystieteen blogini (**Suomen suosituin!**) yhteydessä lukuisia koululääketieteen mukaan väärin laihduttavia henkilöitä, joiden tarinoihin oli kiehtovaa tutustua.**
- **Olin jo pitkään ajatellut kirjoittaa havaintojani ylös muuallekin kuin blogiini.**
- **Idea siitä, että kirjoittaisin laihdutuskirjan **romaanimuotoon** ei jättänyt minua rauhaan.**
- **Elämäni hauskimmat hetket tietokirjailijana olen viettänyt tätä kirjaa synnyttäessäni. Toivottavasti tämä välittyy myös lukijalle.**

**Viimeisellä matkalla  
ei tarvitse vetää enää  
vatsaa sisään.**

***Sauli Salomaa***

# Kenelle kirja on tarkoitettu?

- **Toiveenani on, että kirjaani luettaisiin pelkän tarinansa takia kuin mitä tahansa romaania, jossa on läsnä elämän koko kirjo.**
- **Toisaalta toivoisin nöyrästi, että kirjani sivuilta löytyvä **rohkeakin terveystalustus kiinnostaisi suomalaisia.****
- **Lisäksi toivon kirjalleni **ennakkoluulottomia lukijoita ravitsemusalan tutkijoiden parista.****

# Helsingin yliopiston ravitsemustutkija Janne Huovila on lukenut kirjani.

## Lukukokemus oli mielenkiintoinen

Lukukokemus oli mielenkiintoinen, koska kirja liikkui niin lähellä omaa kokemusmaailmaani viimeisiltä vuosilta. On se vaan erikoista, että yli 4,5 vuoden blogosfäärin tapahtumat tulee dokumentoitua romaanin muodossa.

Koin, että kirja oli kannanotto keskustelelevamman terveydenhoidon puolesta. Sosiaalinen media, joka on toiminut kirjan rakennusalueena, pakottaa terveydenhoitojärjestelmän keskustelemaan netissä ja netin ulkopuolella. Elämme aikaa, jossa suhde ihmisten ja terveystiedon välillä on murroksessa. Kirjasi kuvaa tätä murrosta yksittäisten ihmisten näkökulmasta. Kirjan luettuaan voi ymmärtää vähän enemmän aikaa jossa elämme. Aikaa, jossa terveys saa neuroottiset mittasuhteet ja terveystiedon ristiriitaisuus hämmentää. (kirje, 18.3.2010)



**Jotka elävät syödäkseen,  
syövät kuollakseen.  
*Sami Feiring***

# **Millaista vastaanottoa toivon kirjalleni?**

- **Ravitsemus herättää tunteita.**
- **Tämä ei ole kaikin puolin kovinkaan kiltti kirja. Se voi olla paikoin rankkakin lukukokemus.**
- **Toivon lukijan ymmärtävän hieman enemmän siitä monimutkaisesta elämänmenosta, johon laihdutustutkija törmää etsiessään rehellisesti tietoa laihdutuksen terveysvaikutuksista.**
- **Miten normaalipaino voisi olla jokaisen ihmisen ulottuvilla?**

**Onko mitään  
turhauttavampaa  
kuin lehtien ruokasivut?  
Ensin annetaan ohjeet  
ruuan valmistamiseksi  
ja seuraavalla sivulla  
dieettiohjeet miten olla  
nauttimatta ruuasta.**

***Eija Tuomela***

**Luen nyt otteita  
omasta kirjastani**

**Kiitos!**

**Terveisin,**

**Christer Sundqvist**