

Leivän terveellisyydestä ja median vastuusta

Keskustelu leivän ympärillä käy tasaiseen tahtiin kuumana, keskustelun sisältö vain vaihtelee. Usein aiheena on leivän hinta ja sen mahdollinen nousu. Viime aikoina keskustelua on kuitenkin herättänyt leivän, etenkin ruisleivän, terveellisyyteen liittyvät asiat. Kiitos siitä kuuluu mm. ortopedi **Antti Heikkilälle**, joka maaliskuun alkupuolella kertoi näkemyksiään MTV 3:n Studio 55 ohjelmassa. Hänen näkemyksiään tuotiin esille näkyvästi myös MTV 3:n nettisivustolla ja iltapäivälehdissä.

Antti Heikkilän mukaan lasten diabetes ja viljat ovat vahvasti yhteydessä toisiinsa ja lapsille ei ainakaan ennen kolmea ikävuotta tulisi antaa yhtään viljatuotteita, vaan pelkästään lihaa, rasvaa ja vihanneksia. Heikkilän mukaan ”jos on vaikka kauhea leivänhimo, se herättää epäilyksen, ettei leipä sovi. Usein ruoka-addiktiin merkki on se, että tietty ruoka aiheuttaa aivoissa jotain, joka sekoittaa järjestelmän”. Heikkilä totesi haastattelussa myös, että fylaatit estävät monien tärkeiden mineraalien imeytymistä (www.studio55.fi/lahiipiirivoimavara/arkisto).

Ortopedi Heikkilän näkemyksiä kuunnella ja hänen haastattelustaan tehtyjä artikkeleja lukiessa tulee mieleen, ”millä eväillä” jotkut ihmiset pääsevät median paraatipaikoille, kuten esimerkiksi televisioon, tuomaan näkemyksiään esille? Median tärkeä tehtävä on toki suhtautua ”vallitsevaan totuuteen” kriittisesti ja tuoda myös erilaisia näkemyksiä esille, jotta emme sokaistuisi uskomaan vain ”yhteen totuuteen”. Tässä tapauksessa tarkoitan vallitsevalla totuudella virallisia ravitsemussuosituksia, joiden mukaan leipää tulisi syödä joka päivä, jotta tarvittava kuitumäärä (vähintään 25g/pv) tulisi saavutettua. Ilman leivän syömistä tämä on hyvin haasteellista. Leivän, varsinkin ruisleivän, terveysvaikutusten osalta on kuitenkin olemassa niin paljon tieteellistä näyttöä, että luulisi mediassakin harjoitettavan jonkinlaista kritiikkiä siitä, kenet päästetään esittämään paraatipaikoille näkemyksiä leivän terveellisyydestä tai haitallisuudesta.

Varsinkaan, kun ortopedi Heikkilällä ei ole mitään tieteellisesti todistettua faktaa esittämiensä näkemysten tueksi. Jos mediassa tuodaan näkyvästi esille sellaisia näkemyksiä, kuin Heikkilä esitti, on todellakin olemassa vaara, että joku äiti tai isä uskoo niihin ja ryhtyy vielä niitä noudattamaan.

Onneksi myös ravitsemusalaan perehtyneiden asiantuntijoiden näkemykset ovat päässeet esille. Huhtikuun alussa MTV 3:n Huomenta Suomen lähetyksessä sekä Itä-Suomen yliopiston tutkimusprofessori **Kaisa Poutanen** että Suomen Akatemian dosentti **Mikael Fogelholm** tyrmäsivät Heikkilän näkemykset täysin virheellisinä ja jopa järkyttävinä. Heidän mukaansa ruisleipä on tärkeä ravintokuidun lähde ja ravintokuidulla on useissa tutkimuksissa osoitettu olevan positiivinen yhteys terveyteen. Näiden asiantuntijoiden mukaan täysjyväviljalla on yhteyttä vähentyneeseen sydän- ja verisuonitautien sekä kakkostyyppin diabeteksen esiintyvyyteen. Tällaiset leivän ja viljan positiivisiin vaikutuksiin liittyvät näkemykset eivät kuitenkaan taida olla niin mediaseikkaita kuin negatiivisten näkemysten esittäminen.

Edellä mainittuun liittyen on syytä myös kertoa, mitä Helsingin yliopiston viljateknologian professori **Hannu Salovaara** on todennut. Hänen mukaansa viljan käyttöön liittyviä näkemyksiä esitettäessä olisi syytä muistaa, että suurin osa ihmiskunnasta elää viljasta ja tietyt väestönosat saavat jopa 80 % ravinnostaan erilaisista viljoista. Ja mitä elämä oli ennen viljaa? ”Paleoliittisen metsästäjäkulttuurin ihmisen elämän on sanottu olleen kurja ja lyhyt, kun aina piti juosta kiinni niitä elukoita, isoja ja pieniä”. Aika mielenkiintoista pohdintaa.

Mitä tulee ortopedi Heikkilän näkemukseen siitä, että fylaatit estävät monien tärkeiden mineraalien imeytymistä, on todettava, että kukaan muu kuin Heikkilä ei taida tietää, mitä fylaatit ovat. Ravitsemusalan asiantuntijoiden mukaan ortopedi Heikkilä kenties tarkoitti fytaatteja, joita on viljatuotteissa, pääasiassa viljan kuori-kerroksissa eli leseissä! Itse en noista tie-

Leivän, varsinkin ruisleivän, terveysvaikutusten osalta on kuitenkin olemassa niin paljon tieteellistä näyttöä, että luulisi mediasakin harjoitettavan jonkinlaista kritiikkiä siitä, kenet päästetään esittämään paraatipaikoille näkemyksiä leivän terveellisyydestä tai haitallisuudesta.

teellisistä sanoista ja niiden vaikutuksesta mitään ymmärrä, mutta ortopedi Heikkilän haastattelun perusteella vaikuttaa siltä, että myös Heikkilän tietämys noista asioista ei taida olla kovin vahvaa.

Tänä vuonna 50 vuotta täyttävä Leipätiedotus ry järjesti huhtikuun alussa seminaarin *Myytit ja faktat hiilihydraateista*. Leipätiedotus teetti seminaarin alla tutkimuksen, jonka mukaan 86 prosenttia vastaajista kertoi saavansa vatsan toiminnalle tärkeitä kuituja nimenomaan leivästä. Lue seminaarista ja tutkimuksesta lisää s. 10-12.

Mika Väyrynen

Mika Väyrynen

