



Hanna Voutilainen

**Funktionaalinen
ravitsemusterapeutti**

www.antioksidantti.fi/ravitsemusterapeutit/hanna-voutilainen



Muistiinpanot on kirjoitettu tavallisen TerveysSummit-katsojan toimesta toisille katsojille. Huomioithan, että muistiinpanot EIVÄT ole lääketieteen ammattilaisen kirjoittamat ja oikeellisin tieto on aina haastattelussa, jonka pohjalta muistiinpanot on tehty! TerveysSummit ei ole vastuussa elämäntapamuutoksista, tai mistään muista toimista jotka näiden muistiinpanojen pohjalta tehdään.

Metabolinen oireyhtymä

Kun kolme viidestä alla olevasta määritelmästä täyttyy, niin henkilöllä on metabolinen oireyhtymä.

1. Vyötärönympäry miehillä yli 100 cm ja naisilla yli 90 cm
2. Veren triglyseridipitoisuus yli 1.7
3. HDL-pitoisuus miehillä on alle 1 ja naisilla alle 1.3
4. Verensokeri koholla
5. Paastosokeriarvo koholla (raja 5.6)

Arviolta joka kolmannella suomalaisella on metabolinen oireyhtymä joka lisää riskiä sydän- ja verisuonisairauksiin, 2.tyypin diabetekseen ja moniin muihin ongelmiin. Ylipainoisista lapsista noin 80 %:lla on kardiometabolisia riskitekijöitä.

Esidiabetes

Esidiabeteksesta puhutaan kun paastosokeriarvo on 6-7. Diabeteksen rajana on 7 ja arvonn ollessa alle 6, sen ajatellaan olevan normaali.

Esidiabetes voi olla myös heikentyntä sokerin sietoa, jolloin sokerirasituksessa ilmenee poikkeavia arvoja. Yli miljoonalla suomalaisella on esidiabetes. Viimeistään esidiabetesvaiheessa on ryhdyttävä toimenpiteisiin ja aloitettava elämäntapamuutokset.

On tärkeä selvittää esidiabeteksen ja insuliiniresistenssin juurisyyt. Ne voivat johtua esimerkiksi liikunnan vähydestä, huonosta ruokavaliosta, geneettisistä tekijöistä, ympäristömyrkyistä, suoliston mikrobiston epätasapainosta, matala-asteisesta tulehduksesta, stressistä tai unen puutteesta. Stressi vaikuttaa muun muassa suolistoon ja autonomiseen hermostoon.

Insuliiniresistenssi liittyy rasvamaksaan, veren rasva-arvojen häiriöihin, Alzheimerin tautiin, syöpiin ja monirakkulaisiin munasarjoihin.

Jo 5 % painon pudotuksella on merkitystä. **Hyvä ruokavalio, kuidun lisääminen, sokerin vähentäminen, liikunta, riittävä uni ja stressin vähentäminen auttavat jo paljon.** Elintavat kannattaa laittaa kuntoon asia kerrallaan. Jo pienilläkin asioilla saadaan suuntaa muutettua parempaan.

Mistä tietää että kyseessä on esidiabetes?

Yksi merkki voi olla se että lounaan jälkeen väsyttää paljon ja tekee mieli makeaa. Suurin osa esidiabetes tapauksista etenee diabetekseen. Esidiabetes voi korjaantua kun aletaan tekemään muutoksia.

Voimme saada estettyä esidiabeteksen syntymisen kun henkilöllä on insuliiniresistenssiä. Insuliinitasojen nousu tulee usein ennen verensokerin nousua. Verensokerin nousu on jo esidiabetesta. Insuliinin noususta voimme saada diabeteksen kiinni jo 10-15 vuotta aiemmin kuin se tulisi.

Insuliiniresistenssi

Kun syömme, niin verensokeri nousee, jolloin tarvitsemme insuliinia jotta sokeri pääsee soluihin. Insuliiniresistenssi tarkoittaa sitä ettei insuliini toimi eikä pääse soluihin, vaan jää verenkiertoon. Tästä johtuen solut voivat olla nälkäisiä vaikka henkilöllä olisi reilustikin ylipainoa.

Kannattaa nauttia runsaasti kasviksia, marjoja, hedelmiä ja kuituja. Polyfenoleilla eli marjojen ja hedelmien väriyhdisteillä on hyvä vaikutus. Kuidut tasaavat verensokeria. Terveen ihmisen verensokeri on hyvin tasainen jos hän syö kasviksia aina ennen kuin syö muuta ruokaa. Marjoilla on sama vaikutus.

Sokerin käyttöä kannattaa välttää ja rasvan laadulla on merkitystä. On näyttöä siitä että kun syödään aamulla ja päivällä niin elimistö osaa käsitellä ruokaa paremmin. Kun syödään illalla ja yöllä niin sillä on epäsuotuisampi metabolinen vaikutus. Pätkäpaasto tekee hyvää ja siinä voidaan olla vain esimerkiksi 10-12 tuntia syömättä. Alussa selvitetään henkilön senhetkinen tilanne ja mitä hän voi lähteä muuttamaan.

Diabeteksestä voi parantua. Monilla on useita ongelmia kuten diabetes, kohonnut kolesteroli, rasvamaksa, korkea verenpaine ja joka vaivaan eri lääke. **Kun insuliiniresistenssi korjataan, niin samalla korjaantuu usein moni muukin sairaus.**

Esidiabeteksen juurisyyt

Riskitekijöitä ovat muun muassa geneettinen alttius, ylipaino ja jos henkilöllä on ollut raskausajan diabetes. **Funktionaalisessa lääketieteessä on 5 juurisyytä: stressi, johon liittyy myös traumat, ruokareaktiot, ravintoaineiden puutteet, myrkyt ja infektiot.**

Myrkytystokset vaurioittavat soluja ja tietyt ympäristömyrkyt lisäävät insuliiniresistenssiä. Miehillä esidiabetekseen voi liittyä myös testosteronin puute ja erektio-ongelmat.

Suomessa ei juuri mitata insuliinia kun taas Amerikassa sitä mitataan enemmän. Voutilainen on tehnyt Antioksidanttiklinikalle sokerirasitustestin insuliinille, missä katsotaan paastosokeri ja paastoinsuliini. Testissä juodaan liuos ja mitataan verensokeri sen jälkeen. Kahden tunnin päästä mitataan paastosokeri ja insuliini. Testillä saadaan kiinni insuliinin toiminnan häiriö jo varhaisessa vaiheessa.

Triglyseridiä/HDL suhde on epäsuora insuliiniresistanssin mittari. Ideaalitulanteessa HDL kolesteroli on suurempi. Jos triglyseridi/HDL suhde on yli 3, niin se kertoo insuliiniresistenssistä. (Diabeetikoille on eri kolesterolin raja-arvot.) Testitulokset on aina tärkeä katsoa läpi ammattilaisen kanssa.

Ammattilaisen ohjauksessa tehdyt elämäntapamuutokset onnistuvat tutkitusti paremmin.

Ravitsemusterapeutin tapaamisia voidaan toteuttaa myös etänä. Ensin lähdetään hoitamaan sitä asiaa, mikä on ilmeisin ja eniten pielessä. Matala-asteisen tulehduksen selvittäminen voi joskus olla haastavaa ja joillakin voi olla ongelmia suussa tai suolistossa. Pienilläkin muutoksilla on merkitystä.

Lähes poikkeuksetta massiivinen ylipaino johtaa diabetekseen. On hyvä tietää geneettinen alttius ja tieto voi motivoida, mutta elämäntavat ovat tärkeimmät.

Suoliston merkitys

Suoliston kunto on merkittävä tekijä matala-asteisessa tulehduksessa. Jos suoliston mikrobisto on huonossa kunnossa niin se voi lopulta johtaa insuliiniresistenssiin. Kun suoliston mikrobisto muuttuu, niin sen läpäisevyys lisääntyy ja verenkiertoon pääsee lipopolysakkarideja, jotka ovat ns. bakteerin palasia. Endotoksemia lisää tulehdusta ja aiheuttaa insuliiniresistenssiä.

Ylipainoisilla on enemmän bakteerien liikakasvua. Osalla ylipainoisista lapsista on SIBO, jolloin heillä on myös rasvamaksa. Tämä liittyy metaboliseen oireyhtymään ja insuliiniresistenssiin mutta lisäriskitekijänä esimerkiksi suoliston huono kunto vielä pahentaa tilannetta. Suoliston mikrobeilla on merkitystä.

Suoliston kuntoon laittaminen

Poistetaan “pahikset” eli suolistoa häiritsevät tekijät. Ruuansulatuksen tukeminen on tärkeää. Huomioidaan bakteerit ja mistä ne saavat ravintoa. Probioottivalmisteilla on saatu hyviä vaikutuksia mutta niitäkin tärkeämpiä ovat prebiootit. Probiootit ns. varaavat paikkoja siellä suolistossa kunnes saamme ruokavalion niin kuntoon että prebioottiset kuidut ruokkivat hyviä mikrobeja. Ruokavaliolla saadaan pysyvämpää muutosta suolistoon kuin probioottivalmisteilla.

Diabeteksen ehkäisyn tutkimuksessa on todettu seuraavan viiden elintapamuutoksen auttavan merkittävästi esidiabetesta sairastavia.

Rasvan määrän vähentäminen, rasvan laadun parantaminen, noin 5 prosentin painonpudotus, liikunnan lisääminen ja ruokavalion kuitupitoisuuden lisääminen. Ketään joka onnistui tutkimuksessa tekemään näistä edes 4 kohtaa, ei sairastunut diabetekseen.

Voutilaisen vastaanotolle pääsee Andioksidanttklinikalla Helsingissä, Tampereella ja etänä.