



Pertti Lähteenmäki

Lääketieteen & kirurgian tohtori

www.antioksidantti/laakarit/pertti-lahteenmaki



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.

Väsymyksen ja uupumuksen ravitsemushoito

Syyt väsymyksen taustalla

Suurin osa Lähteenmäen potilaista on väsymyspotilaita. Yleensä heidät on jo aiemmin tutkittu muun muassa sisätautipuolella ja psykiatrisella puolella. Lähteenmäki katsoo tilannetta kokonaisvaltaisesti, kuten ravitsemuksen kautta. Monilta potilailta löytyy taustalta koululääketieteen tekijöitä, kuten masennusta tai jokin olemassa oleva sairaus. Sairauden hoitamisella päästään jo parempaan tilanteeseen mutta yleensä tarvitaan myös lääketieteen ulkopuolella olevaa hoitoa, kuten ravitsemushoitoa.

Tilanne kartoitetaan laaja-alaisesti muun muassa erilaisilla laboratoriomäärityksillä. Useimmiten selitys löytyy siitä että ravinnon tai ruoka-aineiden jalostamisessa on ongelmia. Tämä liittyy suoliston toimintaan, suoliston biomiin ja ruoka-aine yliherkkyyksiin, allergioihin ja intoleransseihin. Kokonaisprosessin ymmärtäminen vaatii laboratoriotuloksien perusteellista ymmärtämistä.

Jos ravinnon jalostamisessa on ongelmia niin se johtaa siihen että ravintotekijöitä ei ole tarpeeksi. Ne voivat olla myös inaktiivisessa muodossa tai voivat jopa tuottaa elimistöä rasittavia asioita. Tämä näkyy muun muassa uupumuksena, huonona stressinsietokykyinä ja infektioherkkyytenä. Näiden purkaminen vaatii omanlaista lähestymistapaa.

Nuorten uupumus

Lähteenmäellä käy myös paljon nuoria potilaita. Heidän väsymyksensä johtuu yleensä siitä ettei sama edellä mainittu prosessi ole kunnossa. Nuorten koko loppuelämään vaikuttaa se miten he pystyvät suoriutumaan kaikesta. Eesteenä on usein ravintotekijäpuutoksia.

Kun ravinto ei sisällä riittävästi ravintoaineita, se on prosessoitu huonosti ja siitä seuraa huonoa kasvua ja kehitystä. Vanhempia tai muitakaan ei pidä lähteä syyttämään tilanteesta. Se on monimutkainen prosessi ja nuorilla voi löytyä esimerkiksi aktiivista keliakiaa mitä ei ole hoidettu.

Vatsavaivaisilla nuorilla on usein lihaskipuja, väsymystä, käytöshäiriöitä ja huonoa menestymistä koulussa. Suuri osa näistä ongelmista johtuu huonosta ravitsemuksesta. Hoidon aikana monilla alkavat kouluarvosanat nousta.

Meidän tulisi personoida ravitsemusta koska kaikki ei sovi kaikille. On hyvä että kouluruokailun taso on alkanut nousta ja sielläkin personoidaan ravitsemusta, mikäli keittiöhenkilökunta saadaan motivoitua. Ravitsemus on kansakunnan kohtalon kysymys. Emme voi menettää nuoria niin että he eivät suoriudu, eivätkä pääse toteuttamaan omaa potentiaaliaan.

Suolisto-ongelmista kärsivillä on usein yliherkkyyksiä gluteeniin, maitoon ja jopa kanamunaan. On palkitsevaa kun saamme systemaattisesti kliinistä tulosta ja pystymme auttamaan heitä. Lähteenmäki ei yleensä käytä kroonisen väsymysoireyhtymän diagnoosia vaan lähtee purkamaan monia taustalla olevia syitä.

Tulisi miettiä paljonko on haittaavia ja paljonko suojaavia tekijöitä. Tämä on kuin sodankäyntiä ja peli voitetaan saamalla puolustus vahvaksi. On laitettava ravitsemus kuntoon ja siellä on kymmeniä tai satoja eri asioita joilla siihen voidaan vaikuttaa. Näiden pitäisi luonnostaan kuulua meidän ravitsemukseen.

Immunitetin ja sen eri osa-alueiden korjaaminen on monimutkainen kokonaisuus. Immunitetin vahvistuessa elimistö pärjää paremmin sisäsyntyisiä tai ympäristöstä tulevia taudinaiheuttajia vastaan. Suoliston kuntoon laittaminen on oleellinen osa tätä.

Suoliston biomia tutkitaan tällä hetkellä ehkä eniten ja siellä on todettu olevan yhä enemmän taudinaiheuttajia. Useimmiten kyse on kuitenkin biomin kokonaisuudesta, joka vaikuttaa muun muassa ruuan jalostumiseen.

Löydettyessä kroonisia infektioita, tulehduksia ja matala-asteista tulehdusta, taustalla on yleensä kroonisia infektioita. Kun puolustus saadaan kuntoon niin se alkaa usein hoitaa näitä kuin itseksensä eikä välttämättä tarvita muuta. Joskus voidaan tarvita antibiootteja. Aina pitäisi huolehtia suoliston biomista ja siihen on erilaisia keinoja.

Vinkkejä suoliston hoitamiseen

Kannattaa välttää turhien ja tiettyjen antibioottien käyttöä. Kaikki lähtee ravinnosta, miten se on koostettu ja paljonko siellä on esimerkiksi hiilihydraatteja suhteessa muuhun. **Runsaasti hiilihydraatteja sisältävä ruoka ei ole koskaan suolistolle hyväksi.** Kannattaa kiinnittää huomiota hiilihydraattien laatuun. Suolistossa on ikään kuin oma immunitteetti.

On hyvä suosia perusruokaa joka sisältää kasviksia, vihanneksia, viinietikkaa, oliiviöljyä ja yrttejä. Nämä ovat myös hyvällä tavalla antibioottisia. Vanhoissa ruokakulttuureissa on viisautta ja kaikilla yrteillä on positiivisia vaikutuksia. Viinietikka parantaa ruuansulatusta.

Lähteenmäki on edesmenneen farmakognosian professori Raimo Hiltusen oppilas. Tämä opetti hänelle paljon yrteistä. Lähteenmäki teki aikanaan erään tutkimuksen toimiessaan Sammon johtavana työterveyslääkärinä. Sampo rahoitti ja Kuopion yliopisto toteutti sen.

Tutkimuksessa oli 2 ryhmää, joista toinen jatkoi vanhaan tyyliin ja söi mitä aiemminkin. Toinen ryhmä oli yhdistelmäruokavaliolla, missä käytettiin matalan glykeemisen indeksin hiilihydraatteja ja vähennettiin hiilihydraattien määrää noin 10%.

Rasvan määrää lisättiin ja sen laatua parannettiin. Proteiinin määrää lisättiin ja laatua parannettiin lisäämällä muun muassa pähkinöitä ja papuja. Positiiviset muutokset olivat hämmästyttäviä. Potilaiden verensokeri- ja insuliiniarvot laskivat, paino putosi, keskivytärölihavuus väheni, kolesteroliarvot paranivat ja aterioiden jälkeinen väsymys väheni.

Vinkkejä immunitetin vahvistamiseen

Stressin vähentäminen on oleellista koska stressi heikentää immuunijärjestelmää. On tärkeä pitää yllä elimistön normaalia päivä- ja yörytmiä. Immunitetilla pitäisi olla palautumisaika. Infektiot on hyvä hoitaa pois. Esimerkiksi masennukseen vaikuttavat monet tekijät, kuten stressi ja kyky käsitellä elämän vaikeita asioita. Joillekin ympäristöolosuhteiden tai työpaikan vaihtaminen on tarpeellista. Perustan ja ravitsemuksen kuntoon laittaminen auttaa aina toipumisessa ja palautumisessa. Erilaiset väsymysoireyhtymät ovat pitkälti tulehdustiloja.

Pitkä korona-aika on näkynyt Lähteenmäen vastaanotolla siten että infektiopotilaita on ollut vähemmän koska he ovat karsiutuneet koronaprosessiin. Kroonisia potilaita on käynyt ja koronan jälkitauteja sairastavia. Väsymyspotilaita on ollut enemmän kuin aiemmin.

Potilailta on tullut hoidosta paljon positiivista palautetta. Holistinen lähestymistapa on työlästä koska siinä on otettava niin paljon erilaisia asioita huomioon. Ensin tehdään laaja analyysi ja sitten lähdetään etenemään systemaattisesti asia kerrallaan. Tämä on aika kallista potilaalle ja vaatii häneltä myös motivoituneisuutta.

Potilaat opiskelevat usein aihetta itsenäisesti ja ottavat asioista selvää. Lähteenmäki hallitsee prosessia ja lähettää potilaita tarpeen mukaan eri spesialisteille. Hän myös analysoi tilannetta riskien kautta. Moni hänen potilaistaan käy myös terapiassa.

Myös jotkut psykiatrit käyttävät ravintotekijöitä apuna, varsinkin omega 3:a, jonka vaikutuksesta mielialaan on paljon näyttöä.

Lähteenmäen vastaanotto on Antioksidanttiklinikalla, Kruunuhaan lääkärikeskuksessa. Hän on toiminut siellä lähes 40 vuoden ajan. He tekevät yhteistyötä Kruunuhaan lääkärikeskuksen kanssa.