

Turpaduunari

Turpaduunari.fi – sursuroimatonta terveystalidustusta (kirjoitukset, luennot, konsultaatiot) / christer.sundqvist@ravintokirja.fi / 040-7529274 / Sivuston suunnittelussa avustaa Kiihdytin.fi / Domainin lahjoitti Domainkeskus.com

Etusivu

Listat ja kirjoitukset

Hakusanat

Hakemisto

Taustatietoa

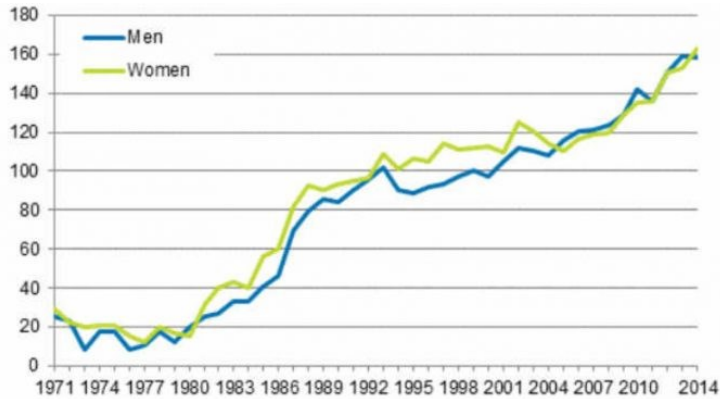
Vieraskynä

Ajankohtaista

Blogi



Tiedelataamo



Alzheimer on metabolinen sairaus

15.5.2016 Tietoa, Vieraskynä aineenvaihdunta, Alzheimerin tauti, Ari Kaihola, beta-amyloidiplakit, D-vitamiini, dementia, diabetes, hiilihydraatit, hoito, IDE, ikääntyminen, ilmansaasteet, immuunijärjestelmä, insuliini, insuliiniresistenssi, Insulin Degrading Enzyme, Käypä hoito -suositukset, kolesterolit, kuolleisuus, lääkkeet, liikunta, maito, metabolinen sairaus, monitydyttymättömät rasvahapot, muistisairaus, omega-3-rasvahapot, omega-6-rasvahapot, Pohjois-Karjala-projekti, rasva, ravitsemussuositukset, sairauksien ehkäisy, sairaus, statiinit, Suomi, täysjyvä, tyydyttynyt rasva, tyypin 1 diabetes, tyypin 2 diabetes

373

Lik

Share

Suomalaiset ovat maailman ykkösenä Alzheimerin (ml. dementiat)

kuolinsyytilastoissa. Naapurimaassa Ruotsissa tautia esiintyy vain vähän yli puolet Suomen tilanteesta. Tästä saavutuksesta ei kuitenkaan voi ylpeillä. On kysyttävä miksi ja ryhdyttävä etsimään syitä ennakkoluulottomasti. Mikä suomalaisissa on niin erikoista? Onko syy kenties sama, jonka vuoksi olemme johtava maa myös tyypin-1 diabeteksessa?

Suomessa diagnosoidaan n. 13000 uutta muistisairautta joka vuosi. Heistä 5000-7000 on työikäisiä. Jonkin asteista dementiaa sairastavia on arvioitu olevan 130 000 vuoteen 2020 mennessä. Muistin heikkenemisestä kärsii lisäksi n. 120 000 henkilöä. Kuolinsyytinä dementian eri muodot ovat jo kolmantena ja niihin kuolee 13% ihmisistä (v. 2013). Dementiakuolleisuus on lisääntynyt kahdeksankertaisesti 70-luvun lopulta lähtien. Osaksi syynä on tarkempi tilastointi, mutta oudosti jyrkkä nousu sattuu samaan ajankohtaan, jolloin rasvaa alettiin vähentää ja uudet ruokavaliosuositukset astuivat

Terveystalidust

Tee niin kuin Kirsi, Kari, Tiina, Reima, Merja, Virva, Mikko, Margit ja moni muu.

Uudistat viikoittaisten

terveysohjeitteni tilauksen

vuodeksi 2017 tai tilaat ne eka

kertaa. Jaossa on pitkän ja onnellisen elämän ohjeita jo vuodesta 2014 lähtien.

Maksa 20 euroa tilille FI94 5723

3320 0772 65 (OKOYFIHH),

Christerin Akatemia. Kirjoita

viestikenttään sähköpostiosoitteesi. Saat silloin kerran viikossa uuden terveysohjeen sähköpostiisi ja halutessasi kaikki ilmestyneet terveysohjeet koosteena.

LUENTOJA JA LYHYTKURSSEJA

Turpaduunari tarjoaa terveystalidustaja ja lyhytkursseja. Tilaa hänet paikalle heti. Yllätyt!

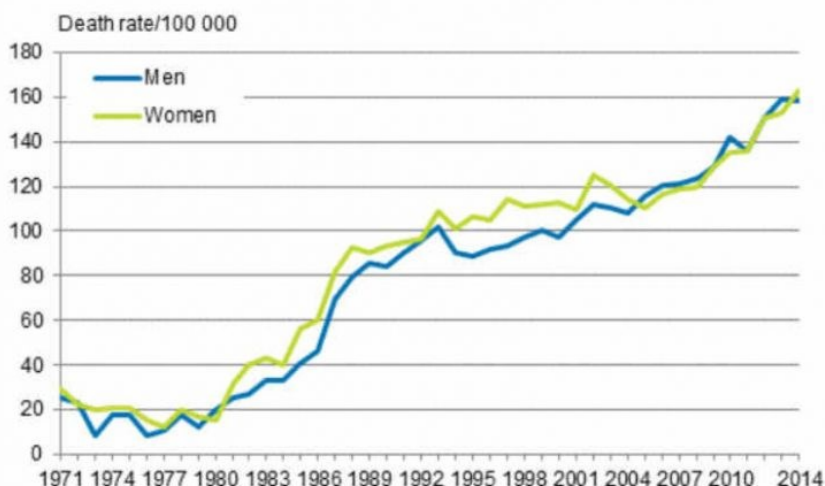
1) Onni, terveys ja äly – elämäsi melodia!

Terveystalidustaja ja viisaan onnellinen elämä rakentuu yksinkertaisista osatekijöistä. Tule kuuntelemaan turpaduunarin melodioita! Filosofian tohtori ja suosittu luennoitsija Christer Sundqvist on vauhdissa!

2) Oivaltavaa urheilua. Filosofian tohtori, ravinto- ja urheilualmentaja sekä suosittu luennoitsija Christer Sundqvist on useiden vuosien aikana kehittänyt kokonaisvaltaista urheilualmennusta. Hän kertoo käytännönläheisesti ja hauskaasti miten hänen urheilualmennuksestaan on ollut hyötyä sekä huippu-urheilijoille että liikunnallista elämäntapaa noudattaville. Luennolla tarkastellaan näiden osaluueiden merkitystä urheilumenestykselle:

voimaan. Vaikka Suomessa ensimmäiset suositukset julkaistiin vasta vuonna 1987, oli ravitsemustietoisuus ja rasvan vahingollisuus saatu kansan tietoisuuteen 1972 alkaneen Pohjois-Karjala projektin myötä. Vuonna 2014 dementiaan kuoli n. 8100 ihmistä.

Figure 5. Age-standardised dementia mortality (incl. Alzheimer's disease) 1971 to 2014



Source: Causes of death, Statistics Finland

<https://www.thl.fi/fi/web/kansantaudit/muistisairaudet>

Mistä Alzheimerin sairaus (AD) johtuu?

Jos tarkastelemme yo. sairauksien lisääntymistä esittävää aikajanaa ja mietimme, mitä muutoksia ympäristössämme on samaan aikaan tapahtunut, voimme tehdä asiaa selittäviä johtopäätöksiä. Ensinnäkin, väestön ikärakenne on tuona aikana muuttunut ja vanhempi väestönosa on suhteellisesti suurentunut. Sillä on varmasti vaikutuksensa, mutta ei selitä koko ilmiötä – vanhoja ihmisiä on ennenkin ollut olemassa eivätkä he ole samassa määrin kärsineet muistiongelmista.

Seuraavaksi käännetään katse ympäristön muutosten aikaansaamiin vaikutuksiin.

Liikunta on vähentynyt ja ilmansaasteet ovat lisääntyneet. Nämä saattavat selittää osan ilmiöstä, liikunnan hyödyllisyys dementiaan ehkäisyssä on todettu jopa tutkimuksissa.

Suurimpia syyllisiä näyttäisivät olevan metaboliaan vaikuttavat tekijät ts. se, mitä suusta laitetaan sisään. Käyrän nousun kanssa samanaikaisesti tapahtuivat mm. nämä muutokset:

- uudet ruokavaliosuositukset julkaistiin Yhdysvalloista ja tästä kiiri tietoa Suomeenkin, jo 70-luvulla kehoitettiin käyttämään mahdollisimman vähän rasvaa leivän päällä ja sekin margariinia
- rasvahysteria oli alkanut jo 60-luvun lopulla ja margariineja suositeltiin terveellisenä vaihtoehtona
- rasvan vähentäminen merkitti hiilihydraattien lisäämistä, koska energia piti korvata jollain muulla – ja eihän sokeri lihota, kun siinä on vain 4Kcal/g kun rasvassa on 9 (näin ajateltiin)
- D-vitamiinin saanti uusien suositusten myötä painui niin alas, että vajaus alkoi yleistyä ja se paheni entisestään lisää vielä 90-luvulla (D-vitamiinilla on vaikutusta insuliiniherkkyyteen)

Vuotuinen tyypin 1 diabeteksen ilmaantuminen Suomessa alle 14-vuotiailla per 100 000 asukasta ja D-vitamiinin saantisuositukset 1965-2005



yksilöllisesti määritelty harjoitusohjelma, ravitsemukselliset näkökulmat, unen ja levon merkitys, urheilijan rentoutuminen, elämän kokonaisrasitus, urheilijan henkiset voimavarat.

3) Vireä vanhuus. Biologi Christer Sundqvist kertoo meille menestysreseptinsä miten säilyttää hyvä vire ja terveys iäkkäänä. Tarjolla on runsaasti tietoa terveystietoisesta elämästä. Huumoria, iloista rentoutta ja oivaltavaa ideointia kannattaa tulla kuulemaan!

4) Terveys on aarre. Tällä lyhytkurssilla filosofian tohtori Christer Sundqvist monikymmenvuotisella kokemuksellaan haastaa meidät terveyden polulle kuudesta eri näkökulmasta: Liikunta, lepo, fyysinen ravinto, henkinen ravinto, rentoutuminen ja päivittäisten haasteiden hallinta.

5) Opi puhumaan paremmin. Ammattipuhuja Christer Sundqvist ohjaa meitä sujuvan puheen maailmaan. Samalla kun opit puhumaan paremmin, opit myös paremmin kuuntelemaan muiden luentoja. Tarjolla on runsaasti harjoituksia.

Arkistot

Valitse kuukausi

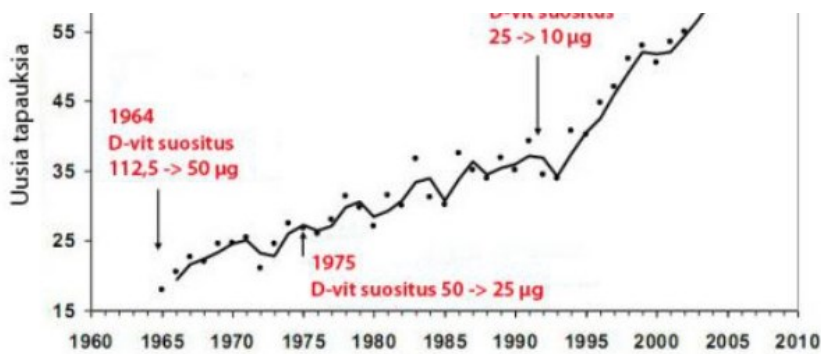
Turpaduunari

Paljon kirja-arvosteluja

Kirjankustantajat, kirjailijaystävät ja muut henkilöt sekä organisaatiot lähettävät minulle säännöllisesti uusia ja vanhoja kirjoja arvosteltavaksi. Tämä on mukava tapa jatkaa mieliharrastukseni parissa: kirjojen lukeminen. Tottakai, tämä antaa myös mahdollisuuden tuoda esille ajankohtaisia teemoja. Jos siltä tuntuu, niin lähetä kirjasi minulle arvosteltavaksi. Kaikista kirjoista on mahdollista löytää jotakin myönteistä sanottavaa, joten sinun ei tarvitse tuota puolta [...]

Liiku lapsi liiku!

Jaakko Finne on pyöräyttänyt markkinoille ilmeikkään ja houkuttelevan liikuntakirjan lapsille, vanhemmille ja päättäjille. Fitra sen kustansi ja hyvä niin. Osaavat tuon homman! Jaakko Finne on toiminut urallaan erilaisissa lasten liikunta-, urheilu-, ohjaus- ja valmennustehtävissä seura- ja järjestötasolla, kuntasektorilla liikunta- ja nuorisotoimen johtavana viranhaltijana, julkisessa elinkeino-yhtiössä mm. matkailun ja liikuntayrittäjyyden kehittämistehtävissä sekä liikunta-alan yrittäjänä. Vuosien mittaan kertyneen liikunta-alan



Kuvalähde: <http://www.tritolonen.fi/uutiset/2873-d-vitamiinin-puute-aiheuttaa-diabetesta-ruotsalaislapsillakin>

D-vitamiinin vajuus voi olla yhteinen syy sekä T1-diabeteksen että Alzheimerin yleistymiseen. D-vitamiinilla on immuunijärjestelmää ohjaava vaikutus, mikä vähentää autoimmuunitulehduksia ja auttaa taistelemaan taudinaiheuttajia vastaan. Näitä tekijöitä on tutkimuksissa yhdistetty molempiin sairauksiin. Vaikka esim. **tämä tutkimus** sanoo ”Tuloksemme vahvistavat, että D-vitamiinin vajuus on yhteydessä merkittävästi kohonneeseen demention ja Alzheimerin lisääntymiseen”, pidän henkilökohtaisesti D-vitamiinin roolia AD:ssa välillisenä. D-vitamiini osallistuu myös insuliiniaineenvaihduntaan.

Vahvimmaksi ehdokkaaksi Alzheimerin sairauden aiheuttajaksi näyttäisikin nousevan insuliiniresistenssi. Insuliiniresistenssin aiheuttaa jatkuvasti koholla olevat insuliinitasot. Ne vuorostaan ovat liian hiilihydraattikuorman ja kalorimäärän aiheuttamia. Nykyinen ravitsemusohjeisto lisäksi kehottaa syömään 5-6 kertaa päivässä, jolloin insuliini ei missään vaiheessa pääse laskemaan. Solujen insuliinireseptorit ovat täten koko ajan kuormituksen kohteena ja alkavat vaatia aina vaan enemmän insuliinia toimiakseen. Tilanne monesti huomataan vasta siinä vaiheessa, kun veren sokeri alkaa nousemaan. Siinä vaiheessa insuliinin ylimäärä on jo ehtinyt aiheuttaa vahinkoja aivoissa (ja todennäköisesti myös verenkiertojärjestelmässä ym.).

IDE ja insuliini

Monet varmasti ovat kuulleet AD:n yhteydessä puhuttavan beta-amyloidiplakeista, joita kertyy yhä lisää ja lisää. Insuliiniaineenvaihduntaan kuuluu myös entsyymi, joka hajottaa insuliinin sitten, kun sitä ei enää tarvita (IDE tulee sanoista Insulin Degrading Enzyme).

Ongelma muodostuu siitä, että beta-amyloidiplakit tarvitsevat hajotukseen samaa entsyymiä (IDE) kuin insuliinikin. Mutta, jos insuliinia on koko ajan ylenmäärin verenkierron ja IDE hajottaa ensisijaisesti insuliinia niin miten käy amyloidiplakille? Se tietenkin kasvaa. Tämän estämiseksi on ensiarvoisen tärkeää saada insuliini vähintään ajoittain laskemaan, mieluiten tietenkin jatkuvasti riittävän matalalle tasolle, jotta plakki purkautuu. Tieto peräisin **tästä tutkimuksesta, Malfuction 3.**

Tässä tutkimuksessa D-vitamiini ja IDE liittyvät toisiinsa myös muutoin kuin vain insuliinin välityksellä. Sillä saattaa olla myös suora vaikutus entsyymin toimintaan (ks. **kaavio kuvassa 2).**

Ruokavaliosuosituksien ja suomalaisten perimä

Ruoat, jotka nostavat insuliinia, eivät rajoitu pelkästään sokereihin ja muihin hiilihydraatteihin. Myös monet proteiinit aiheuttavat sitä. Paras esimerkki lienee maito, jota Suomessa käytetään eniten maailmassa. Vaikka se ei juurikaan nosta veren sokeria niin **insuliinia se nostaa jopa enemmän kuin vaalea leipä.** Insuliiniresistenssin maito saa aikaiseksi tehokkaammin kuin punainen liha (kuva lainattu **täältä**):

kokemuksen [...]

Mikä tuplasi lonkkamurtumat 10 vuodessa? Osa 2

Suomalainen tutkimus havaitsi: ”Lonkkamurtumien määrä melkein tuplaantui 10 vuodessa” 80-luvulta 90-luvulle. Syy jäi epäselväksi. Yritämme nyt tässä kirjoitussarjassa tuoda esille todennäköisiä syitä luiden haurastumiseen noin lyhyessä ajassa. Mitä muutoksia ympäristössä tapahtui 80-luvulta 90-luvulle? Tuon suomalaistutkimuksen syiden taustalla voisivat olla vaikkapa: Ravitsemussuosituksien tulivat voimaan 1987 ja ne aiheuttivat seuraavia muutoksia suolan rajoittamisesta tuli hyve (joka on [...])

Juoksemisen iloa

Kirsi Valasti on kirjoittanut mainion juoksupöytäkirjan Fitra -kustannukselle. Omaehtoista kokemusta on runsaasti jaossa ja keho ottaa juoksu ystäväksi ei ainakaan jätä minua kylmäksi. Mainio ystävä! Johdannon jälkeen Kirsi tiputtelee asiantietoa juoksusta: ”Juoksun hyödyt ovat rajattomat. Moni kamppailee painonhallinnan kanssa. Juoksun myötä kalorit kuluvat tehokkaasti ja rasva- ja sokeriaineenvaihdunta paranee. Juoksuharjoittelu nostaa ”hyvän” kolesterolin (HDL) ja laskee ”huonon” kolesterolin (LDL) määrää [...]

Missä mennään kilpirauhaskiistassa?

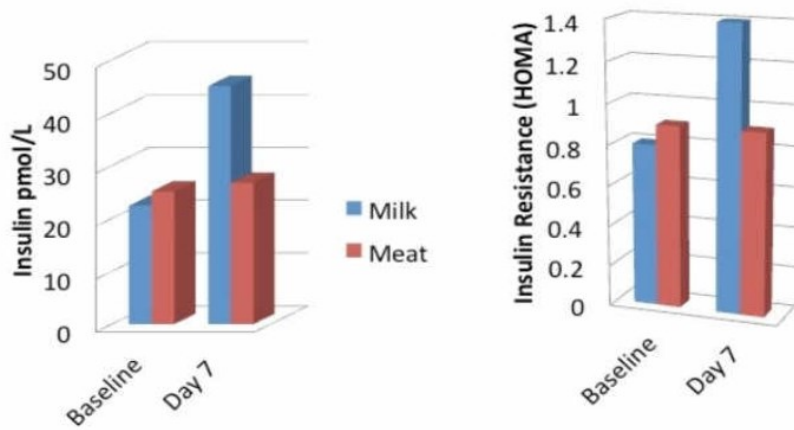
Olet varmaan ihmetellyt mistä kilpirauhaskiistassa on kyse? Anna turpaduunarin kantaa oma kortensa kehoon seuraavalla koosteella siitä mitä on kirjoitettu kilpirauhaskiistasta. Tämä oli lakkautetun Terveysblogini (Iltalehti) runsaasti luettu, kommentoitu ja viitattu kirjoitus. En ole vielä saanut pelastettua kaikkea sisältöä lakkautetussa terveystieteessäni, mm. kommentit on edelleen työn alla. Tässä tämän kilpirauhaskiisteen kommentit näkyvät (Google Drive-dokumenttina. Kiitos!). Päivityksiä on tulossa [...]

Väitteitä diabeteksestä

Radio Helmessä haastateltiin 6.2.2017 Diabetesliiton toiminnanjohtaja Janne Juvakkaa (JJ). Hänen tuli vastata muutamaan väitteeseen koskien diabetesta ja lähinnä oli kyse tyyppin 2 diabeteksestä (T2D). Minä, Lasse Nybergh (LN), haluan täydentää käsitystämme diabeteksestä omalla näkemykselläni onko JJ oikeassa vai väärässä. Mitä mieltä sinä olet? Väite 1: Diabetes (T2D) on itseaiheutettu sairaus. JJ vastaa: Väärin: yleensä on taustalla [...]

Paljon terveystieteitä

Julkaistu 18.1.2016 ja päivitetty 19.1., 20.1., 22.1., 28.1., 1.2., 5.2., 2.3., 9.3., 6.4., 27.4., 1.5., 4.5., 14.5., 2.6., 27.10., 15.2.2017, 20.2., 28.2., 9.3., 10.3., 13.3. TERVEYSBLOGEJA – HÄLSOBLOGGAR – HEALTH BLOGS Löydä



European Journal of Clinical Nutrition (2005) 59, 393–398 Hoppe C

Entä sitten Suomessa tärkeä suositus täysjyväviljoista? Nehän ovat tärkeitä kuitujen saamiseksi mukaan ruokavalioon, vai kuinka? Ongelmana kaikilla viljoilla – täysjyvää tai ei – on se, että ne lisäävät hiilihydraattikuormaa ja nostavat insuliinia. Viljat eivät kenties myöskään sovi suomalaisille erityisen hyvin, koska jopa 36%:lla meistä voi olla geeniperimä (ApoE4), jolle sopisi paremmin metsästäjä-keräilijän ruokavalio. Koska viljoja on viljelty täällä pohjan perillä paljon vähemmän aikaa kuin Mesopotamiassa, ei meillä ole ollut vielä aikaa sopeutua hiilihydraattipitoiseen ruokavalioon. Amy Bergerin kirjasta Alzheimer’s Antidote otetun lainauksen mukaan olemme (ApoE4)-perimältämme huomattavasti lähempänä Afrikan metsästäjä-keräilijä pygmejä kuin kuin esimerkiksi viljoihin sopeutuneita kreikkalaisia:

”In the world population, the frequencies of the E2, E3, and E4 genotypes are approximately 8%, 77%, and 15%, respectively (4). Groups with the longest exposure to grain consumption have a lower E4 frequency, suggesting that high carbohydrate intakes may have selected against E4 (8). Populations with the lowest E4 frequencies include Arabs living in Northern Israel (4%), Greeks (6.8%), and Mayans (8.9%), while E4 is vastly more common in traditional hunter-gatherer groups such as African Pygmies (40%) and North American Inuits (21%) (8).”

ApoE4 positiivisilla riski sairastua Alzheimeriin (verrattuna yleisimpään ApoE3 alleeliin) on 3- tai 12-kertainen riippuen siitä onko saanut perimän yhdeltä vai molemmilta vanhemmiltaan. Kun ApoE4:t vielä sietävät huonosti hiilihydraatteja ei ole ihme, että suomalaisia kuolee eniten maailmassa Alzheimeriin ja muihin dementioihin. Naisilla AD on yleisempi kuin miehillä ja diabetes vielä lisää sairastumisen riskiä.

Virallisterveellinen ruokavaliosuositus ei ota huomioon suomalaisten epäsuotuisaa perimää ja asettaa kolmanneksen kansasta alttiiksi riskille sairastua helpommin Alzheimeriin. Liian runsaiden hiilihydraattimäärien karsimisesta ei kuitenkaan olisi haittaa muillekaan ApoE -ryhmille.

terveysblogien kiehtova maailma! Blogien luokittelussa on käytetty huumoria. Puttuuko sinun blogisi listalta? Päiväkodissa on uusi bloggaaja: Pertti Mustajoki, sisätautien erikoislääkäri, professori, painonhallinnan asiantuntija, tieteen [...]

Supermarket Survival

Vuoden 2016 tärkein terveysvaikuttaja, Olli Posti, on taustajoukkojensa kanssa kehittänyt mielenkiintoisen palvelun: Supermarket Survival. Tämä Lontoon murteella ilmaistu palvelu pyrkii opastamaan terveystietoisia ihmisiä tekemään oikeita ruokavalintoja ruokamarketeissa. Kekseliäällä tavalla verbaaliakrobaatti ja viidakkomies Posti selostaa sanoin, kuvin, puhe- ja videonäyttein miten selviytyä kauppareissusta. Viimeinkin sinun on mahdollista päästä eroon epäterveellisistä ruokatottumuksistasi. Turpaduunari lähti Ollin seikkailuun mukaan. Mitä [...]

Mikä tuplasi lonkkamurtumat 10 vuodessa? Osa 1

Lonkkamurtumien tuplaamiseen luultavasti liittyy useita asioita – syitä löytyy niin ruokavaliosta kuin myös lääkityksestä. Jopa suola voi olla väärinymmärrettyjen joukossa ja sen yhteydessä C-vitamiini. Ennenkuin mennään itse asiaan, muutama sana luiden heikkenemisestä, jota myös osteoporoosiksi kutsutaan. Osteoporoosi Luunmurtumista 25% sattuu miehille, 75% naisille. Osteoporoosia ei liene tarpeen sen paremmin kuvailla kuin mitä Wikipedia siitä tietää [...]

Olemme enemmän kuin vain kasa soluja ja biokemialia

Mitä kaikkea sinulle on elämässäsi tapahtunut? On paljon ihmisiä, jotka oireilevat lääkäreiden mielestä epämääräisesti ja heillä on monenlaista ”vikaa” terveydessä. Tällainen ihminen on kenties helpompi leimata siten, että vika on korvien välissä ja vaikka potilas on mennyt vastaanotolle valittamaan esimerkiksi kipuja ja uupumusta, poistuu vastaanotolta masennusresepti kourassa. Tätä tapahtuu paljon ja tämä on ihan puolivillaista [...]

Avainsanat

aivot Alzheimerin tauti Ari Kaihola Birdie

Christer Sundqvist

diabetes elämä hiilihydraatit

hyvinvointi insuliini karppaus keskustelu

kipu kirja-arvostelu kolesteroli

liikunta lääketiede lääkkeet lääkäri

Kenenkään ei pidä huolestua omasta geeniperimästään. Jos kuuluu tuohon ryhmään, se merkitsee riskin suurentumista, mutta ei ole ehdoton tuomio. Jokainen voi elintavoillaan pienentää riskiä kenties enemmän, kuin ApoE4 sitä lisää.

Tyydyttyneen rasvan väheneminen ruokavaliosta ja vaihtuminen tulehdusta aiheuttavaan monitydyttymättömään rasvaan tuo sek in oman kortensa kekon Alzheimerille otollisten olosuhteiden muodostumisessa.

Monitydyttymättömät kasvirasvat, jotka sisältävät paljon omega-6 rasvahappoja, ovat useiden tutkimusten mukaan osana **ainakin lihomisen aiheuttamisessa**. Mekanismi selittyy jälleen sillä, että ne lisäävät insuliiniresistenssiä, joka vuorostaan aiheuttaa lihomista. Pelkkä insuliiniresistenssi ei luultavasti selitä **tätä tutkimusta**, jonka löydöksiä tutkijaryhmä kutsuu sarjamurhaajaksi (HNE: a Serial Killer). Tuon omega-6 kasviöljyjen myötä syntyvän molekyylin syntilistalta löytyy Alzheimerin lisäksi muutkin neurodegeneratiiviset sairaudet esim. Parkinson. Muita länsimaisia elintasosairauksia löytyy myös: syöpä, sydän- ja verisuonitaudit sekä metabolinen oireyhtymä (~insuliiniresistenssi).

Ei ihme, että em. sairaudet ovat lisääntyneet melkein yhtä jalkaa ravintorasvojen vaihtuessa tyydyttyneistä omega-6 pitoisiksi kasviöljyiksi! Omega-6 öljyjen kulutus maailmassa on lisääntynyt 89% viimeisen 50 vuoden aikana (tieto peräisin Credit Suisse'n julkaisemasta **Fat: The New Health Paradigm**).

Kolesterolin väheneminen ruokavaliosta sekä statiinein pakotettuna verenkierrasta voi olla yksi lisäsy Alzheimerin yleistymiseen. Aivoista 60% on rasvaa ja **kaikesta kolesterolista sieltä löytyy 25% koko kehon sisällään pitämästä 2 paino-prosentista**. Tutkimus toteaa myös, että aivo-selkäydinnesteen kolesterolipitoisuus voi AD-potilailla olla vain kuudesosa siitä, mitä terveillä verrokeilla. Miten siis liika kolesteroli voisi olla yhteydessä Alzheimeriin? Ei mitenkään. Sen sijaan se on **elinvuosien määrää lisäävä tekijä** ja jopa **vähentää dementiaan sairastumisen riskiä!** Vanhemmalla iällä ei siis ole mitään syytä ryhtyä sitä keinotekoisesti alentamaan.

Statiinit aiheuttavat lisäksi T2-diabetesta, joka on itsenäinen riskitekijä myös Alzheimeriin.

Auringon saantia kehoitetaan välttelemään melanooman pelossa, vaikka suurin osa niistä löytyy vaatteiden peittämältä alueelta. Samalla estetään tärkeän D-vitamiinin saanti luonnollisessa muodossaan. **Tutkimuksia D-vitamiinin tärkeydestä** Alzheimerin ehkäisyssä on aivan tarpeeksi – nyt pitäisi vaan rohkeasti muuttaa saantisuosituksia sekä purkista että luonnollisimmassa muodossa auringosta.

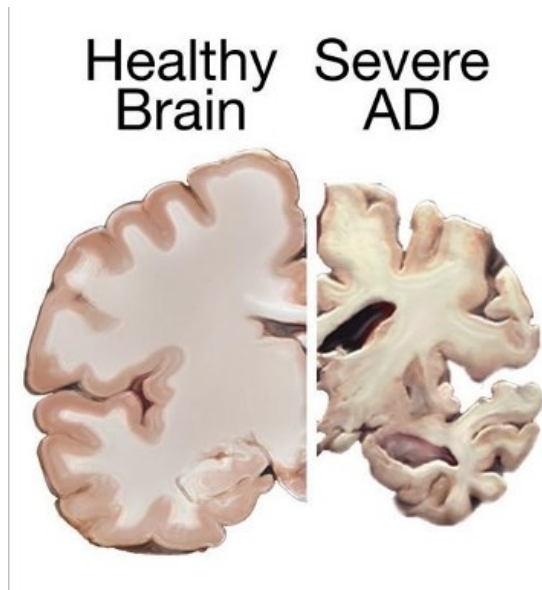
Jos haluaa tietää, mikä kaikki nykyajan ruokavaliossa on pielessä, kannattaa katsoa 11 **tilastokuvaajaa tällä sivulla**.

Taudinkuva

Alzheimerin tauti on vakava sairaus, joka johtaa usein kuolemaan. Dementia on monesti rinnakkain käytetty termi AD:sta, joka on yleisin dementian muoto. Aivot alkavat tavallaan nääntyä nälkään ja niiden **glukoosin käyttö vähenee**. Se on nähtävissä PET kuvantamisella. Normaalistikin 78 vuotiaan aivot käyttävät 26% vähemmän glukoosia kuin 18 vuotiaan. AD sairastuneilla glukoosi ei enää pääse perille tietyille alueille aivoissa ja muistihäiriöt ovat sitä suurempia mitä vähemmän glukoosia on saatavilla. Ja glukoosin puute taas johtuu siitä, että **aivosolut ovat tulleet insuliiniresistenteiksi** ts. insuliini ei enää avaa ”portteja”, joista glukoosi pääsisi sisälle soluun. Siksi AD:ta kutsutaan myös **tyypin 3 diabetekseksi**.

Osaksi tämä ravinnon puute johtuu siitä, että aivojen vaihtoehtoista polttoainetta ei ole koskaan saatavilla. Ravintosuosituks^{et} suosivat hiilihydraatteja eivätkä mahdollista riittävän suuria ateriävälejä. Glukoosin korvaavaa polttoainetta syntyy elimistössä vain,

jos hiilihydraateista on pulaa tai ollaan riittävän pitkään syömättä. Tällöin maksa alkaa muodostaa rasvavarastoista ns. ketoaineita. Näitä aivot voivat käyttää ja ne ovat jopa puhtaampaa polttoainetta kuin glukoosi. Jopa 60-70% aivojen käyttämästä energiasta voidaan tämän prosessin avulla ottaa rasvasta. Ketoaineiden muodostumisen yhteydessä myös insuliinin tasot laskevat eli IDE pääsee tekemään huoltotyötään aivoissa. Tavallaan tuplahyöty aivojen terveydelle! Ja bonuksena vielä laihtuminen.



Kuva (Wikimedia Commons)

Beta-amyloidiplakkien rooli AD:ssa on kiistaton, mutta sen mekanismi on vielä hämärän peitossa. Toiset tutkijat pitävät sitä syynä sairauteen, kun taas toisten mielestä se on ennemminkin seuraus. **Jotkut pitävät sitä jopa aivojen suojaimekanismina.** A. Berger on kirjassaan kuvaillut sen roolia vähän molemmiksi ja vertaa sitä kuumeeseen: se on kehon luonnollinen puolustusmekanismi, mutta kohotessaan liian korkeaksi sillä voi olla kohtalokkaat seuraukset potilaalle. Hänen mukaansa plakki ei myöskään ole sairauden aiheuttava tekijä, koska se ilmestyy vasta ensi-oireiden jälkeen. Plakkia kertyy liikaa ei sen vuoksi, että sitä tuotettaisiin ylenmäärin, vaan sen vuoksi, että sen purkamismekanismissa on häiriö. Tässä taas astuu kuvaan mukaan IDE, joka ei – insuliinikylläisen elämän ollessa vallitseva olotila – pysty hoitamaan amyloidiplakin hajottamistehtävää.

Alzheimerin sairauden eteneminen kirjasta Alzheimer's Antidote:

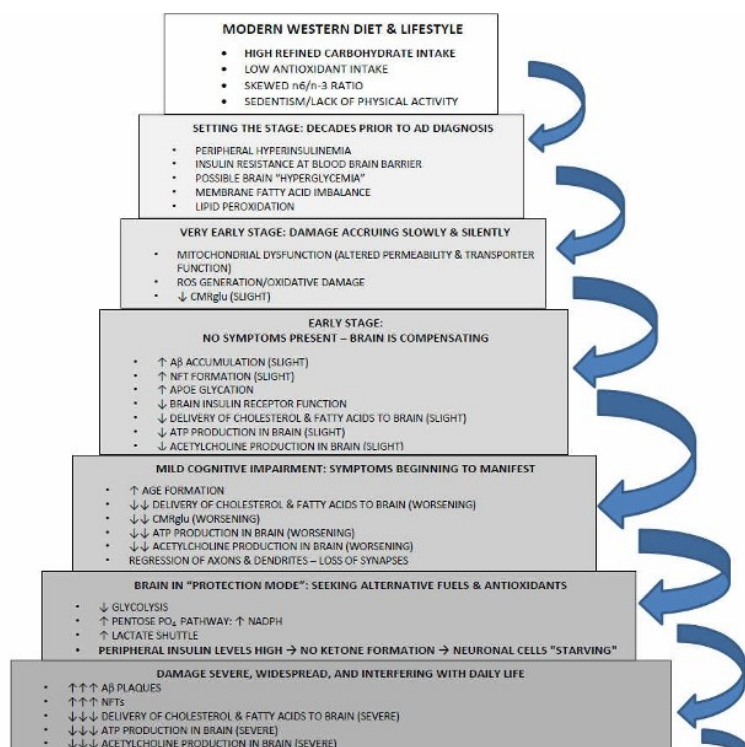


Fig.1: The Alzheimer's disease cascade: Dietary imbalances cause mitochondrial dysfunction, oxidative damage, peripheral hyperinsulinemia, and insulin resistance at the BBB. Decades prior to clinical disease manifestation, the brain shows a decreased ability to metabolize glucose. Insulin dysregulation causes A β plaques to accumulate, NFTs to form, and glycated apoE particles fail to deliver cholesterol and fatty acids to the brain. Axons and dendrites recede; synapses are lost. High peripheral insulin levels inhibit ketogenesis and starve the struggling brain of an alternative fuel. The brain upregulates pathways to protect and feed itself. A lack of substrates for these pathways results in widespread neuronal death and overt Alzheimer's disease. (ROS: reactive oxygen species; CMRglu: cerebral metabolic rate of glucose; NFTs: neurofibrillary tangles; A β : beta-amyloid peptide.)

Lisää AD:n taudinkuvasta voi jokainen käydä lukemassa [suomenkielisestä Wikipediasta](#).

Alzheimerin taudin hoito

Ennaltaehkäisy

Koska tilanne on Alzheimerin (kuolleisuuden) suhteen vakavampi Suomessa kuin missään muualla maailmassa, ei mitään mahdollisuutta vähentää siihen sairastuvuutta voi jättää käyttämättä. USA:ssa on suurinpiirtein julistettu kansallinen hätätila. Ongelma on kyllä tiedostettu Suomessakin, mutta hälytyskellojen pitäisi jo soida täysillä!

Mitä sitten pitäisi tehdä? Koska ennaltaehkäisy on ylivoimaisesti tehokkain tapa torjua dementiaan sairastuvuutta, on puututtava elinympäristöön ja ennen kaikkea ruokavalioon ja D-vitamiinin saantiin. Jo edellisessä kappaleessa kerrottiin ongelmia ruokavalioon ja suomalaisten geeniperimään liittyen, joten sieltä löytyy myöskin ne tehokkaimmat korjauskohteet:

- vähennetään hiilihydraattien (erityisesti höttö-sellaisten) kulutusta – insuliini ↓
- lisää edellisten tilalle runsaasti vihanneksia – antioksidantit ↑
- vähennetään maidon (erityisesti rasvattoman) kulutusta – insuliini ↓
- vähennetään ravintokuormaa yleisesti ts. syödään vähemmän ja pidetään pidempiä taukoja ruokailujen välillä, jotta insuliinitasot eivät ole koko ajan ”tapissa” – insuliini ↓, ketoaineet ↑
- lisää hyvien rasvojen (=tydyttyneet rasvat) ja kolesterolin kulutusta – kolesteroli ↑, tulehdus ↓
- vähennetään omega-6 pitoisten kasviöljyjen käyttöä (4-HNE haitat vähenevät) – tulehdukset ja länsimaiset elintasosairaudet ↓
- lisää omega-3 saantia eläinkunnan lähteistä – tulehdus ↓, **IDE toiminta** ↑
- lisää D-vitamiinin saantia joko suoraan auringosta ja/tai vitamiinina purkista (50-100mcg voisi olla sopiva määrä useimmille – **tasojen mittausta voi olla perusteltua** tavoitteena väh. 100 nmol/L) – tulehdus ↓, insuliinierkkyys ↑
- liikunta lisää lihaksia = lisää insuliinireseptoreita – insuliinierkkyys ↑

Vaikka AD:lle altistavaa geeniä on vain 1/3 suomalaisista, em. ohjeista ei ole haittaa myöskään muille. Insuliinitasojen laskusta on hyötyä ei vain AD:n, vaan myös lähes kaikkien länsimaisten elintasosairauksien (kansansairauksien) torjumisessa. Tällaisia ongelmia ovat mm. liikalihavuus, korkea verenpaine, sydän- ja verisuonisairaudet, syöpä, T2-diabetes, kihti, niveltulehdukset, akne, mielenterveyden häiriöt jne. Ne eivät itse asiassa ole sairauksia sanan varsinaisessa merkityksessä, vaan oireita pitkään jatkuneesta koholla olevasta insuliinista ja sen aiheuttamasta insuliiniresistenssistä. Tästä tarkemmin joskus myöhemmin ilmestyvässä kirjoituksessa.

Mitä tulee D-vitamiinin saantiin auringosta, niin Suomessa voisi käyttää seuraavia sääntöjä:

- toukokuun alusta elokuun puoliväliin on mahdollista saada D-vitamiinia muodostavaa UVB-säteilyä
- kesäaikana aurinko on korkeimmillaan n. Klo 13, siksi aurinkoa on nautittava n. 12-14 välisenä aikana (UVB ei läpäise ilmakehää alle 45 asteen kulmasta)
- annosten tulee olla kohtuullisia, ts. keväällä aluksi 15-20 min kerrallaan / puoli siitä aikaa lisäten max. 30 minuuttiin / puoli
- ei auringonsuojavoiteita huulirasvaa lukuunottamatta
- pitkäaikainen oleskelu auringossa edellyttää riittävää suojautumista
- D-vitamiinin saantia purkista voi vähentää em. ohjelman aikana

Onko ristisanatehtävistä apua?

AD on aineenvaihduntaan liittyvä sairaus. Aivojumpasta ei tietysti haittaakaan ole, mutta itse taudin etenemistä se ei estä.

Paraneminen, mahdotontako?

Koska AD on metabolinen sairaus aivan kuten T2-diabeteskin, sitä ei voi parantaa lääkkeillä (kuten ei T2DM:takaan). Samoin kuin T2-diabeteksessa, myös AD:ssa pitää korjata rikki mennyt aineenvaihdunta, että päästäisiin eroon sen oireesta (T2DM / AD). Ja mitä aikaisemmassa vaiheessa asioihin puututaan, sitä paremman mahdollisuudet on kuntoutua. Pitkälle edennyttä aivojen tuhoutumista on mahdotonta peruuttaa.

Tässä esimerkkitapauksessa 10 sairastuneesta 9 koki jonkin tasoista edistystä kognitiivisissa kyvyissään ja 6 heistä pystyi palaamaan työelämään. Hoitotoimenpiteinä oli mm. vuorokautisen syömättä olevan ajanjakson pidentäminen väh. 12 tuntiin (yö), D-vitamiinitasojen nosto 125-250nmol/L, antioksidanttien ja riittävien vitamiinien saannista huolehtiminen, keskipitkien tyydyttyneiden rasvahappojen (MCT, kookosöljy) ottaminen mukaan ruokavalioon, joka lisäksi optimoitiin matalaglykemiseksi ja viljoja karsittiin. Liikuntaa lisättiin.

Onko Alzheimeriin lääkkeitä?

Mayo klinikan web-sivu vastaa totuudenmukaisesti, että lääkkeet auttavat hoitamaan oireita. Siihen ei siis ole olemassa parannusta, vain oireiden lievitystä. Joitakin tutkimuksia on suoritettu **ketoaineiden keinotekoisella lisäämisellä** ja sillä onkin saatu lyhytaikaisia, mutta tilapäisiä positiivisia vaikutuksia. Parhaat tulokset on siis saatu kestäville ruokavaliomuutoksilla, jotka luontaisesti lisäävät – kenties kookosöljyn avustuksella – ketoaineiden muodostusta ja vähentävät oksidatiivista stressiä.

Yksi parhaista yksittäistapauksista lienee **tohtori Mary Newportin tapaus**. Hän laittoi AD:hen sairastuneen miehensä ketogeeniselle ruokavaliolle ja sai hänen kognitiiviset kykynsä osittain takaisin. Taudin etenemistä sekään ei estänyt, mutta lievitti taudinkuvaa.

AD kustannukset Suomessa

Suomi on maailman johtava maa Alzheimerin taudin kuolleisuudessa. Sairaus on taloudellisen taakan lisäksi raskas sekä sairastuneelle itselleen että hänen läheisilleen. Kaikista terveydenhuollon ja sosiaalitoimen kustannuksista sairaus aiheuttaa 6% **tämän v. 2011 julkaistun esityksen mukaan** ja yhden dementoituneen henkilön vuosikustannus yhteiskunnalle on n. 24000€. Joidenkin arvioiden mukaan kustannus on 5% valtion koko budjetista. Aivan tarkkaa summaa on vaikea löytää, mutta esiintyvyyden uskotaan edelleen kasvavan jopa **tuplaten vuoteen 2030 mennessä** ja kolminkertaiseksi 2050 mennessä (maailmanlaajuisesti).

Kustannukset ovat siis valtavat ja ennaltaehkäisy on varmasti tehokkaampaa kuin terveydenhuollon aikainen puuttuminen tapaukseen, jolla silläkin on arvioitu saavutettavan n. 10% säästö.

Tämän dokumentin kirjoittajat ovat vielä luottavaisia hoidon löytymisestä Alzheimeriin vuoteen 2019 mennessä. Vaikka sairastuneen hoito näyttääkin Suomessa olevan hyvällä tolalla, en jaksakaan uskoa ihmeisiin. Varsinkin, kun kyseessä on metaboliaan sidoksissa oleva sairaus. Sitä ei pystytä estämään millään lääkkeellä, vain korjaamalla alla oleva syy – rikki mennyt aineenvaihdunta.

Lähteitä:

http://www.tuitnutrition.com/p/alzheimers_13.html ja kirja *Alzheimers Antidote*

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/12467491> Insuliiniresistenssin rooli Alzheimerin taudinkuvassa

Käypähoito-suositukset: <http://www.kaypahoito.fi/web/kh/suositukset/suositus?id=hoi50044>



Ari Kaihola

Kirjoittaja on yli 15 v harrastanut terveysasioiden tutkimista ja opiskelua omatoimisesti tavoitteena tieteellisten havaintojen hyödyntäminen oman terveyden ylläpitoon. Tärkeintä terveyden hoitoa on ennaltaehkäisy ja siinä puhdas ravinto. Hippokrateen sanoin – olkoon ruoka lääkkeesi ja lääke ruokasi.



← *Derek Sandersonin tarina: NHL-tähdestä juopoksi*

Väärin sammutettu – väärin laihdutettu, osa 1 →

11 kommenttia artikkeliin ”Alzheimer on metabolinen sairaus”



anna
pohjanpalo

15.5.2016 17:04

Kuntosaliharjoittelun ja muun liikunnan kaveriksi saanut ruokavalion, jossa hiilareita lisätty, nyt pääateriat 70g ja välipalat 30g hiilareita. Todella tuskallisen epätietoinen onko se oikea tie pysyvään hyvinvointiin, vai kuinka tulisi syödä. On vaikeahoitoinen kilpparin vajaatoiminta.

↩ Vastaa



15.5.2016 17:21

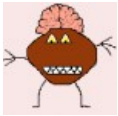
Hei Anna.

Hyvää pohdintaa. Sellainen tieto minulla on, että kilpirauhasen vajaatoiminta ei olisi kovin hyvä lähtökohta kovalle hiilihydraattien rajoittamiselle. Tilanteesi olisi hyvä käydä läpi privaattisti.

Ota yhteyttä, minulla on sinulle tarjota erinomainen Personal Trainer. Itse otan asiakkaiksi pääosin huippu-urheilijoita, mikä ei tietenkään sulje pois mahdollisuutta siirtyä minun ohjaukseeni, mutta ota siis yhteyttä! Etusivulla yhteystiedot.

↳ Vastaa

Paluuviiite: Heikin tallenteet – Alzheimerin tauti



Mikko
Ahonen

16.5.2016 08:00

Olit Ari jutussasi hyvin tuonut esille sen miten ravinnolla voidaan ehkäistä ja hidastaa alzheimerin tautia.

Ympäristötekijöihin liittyen, keskustelimme Kuopio Alzheimer Symposiumissa vuonna 2013 matalataajuisten magneettikenttien ja radiotaajuisten säteilyn yhteydestä. Eli mm. kännyköiden, mokuulojen, tablettien, WLAN-reitittimen, matkapuhelintukiasemien ja voimalinjojen vaikutuksista.

Seuraavassa jutussa olen pohtinut riskiryhmiä ja mekanismeja, joiden kautta EMF voi edesauttaa alzheimerin puhkeamista:

<http://tinyurl.com/EMF-Alzheimer>

Toivottavasti ympäristötekijöistä aletaan Suomessa keskustelemaan enemmänkin jatkossa.

t: FT Mikko Ahonen

↳ Vastaa



Mie vaan

17.5.2016 15:57

Myös liiallinen kaloreiden rajoittaminen sotkee metaboliaa. Lisäksi stressi sotkee metaboliaa. Ruuasta stressaaminen on täysin turhaa. Syön voita, kermaa, hedelmiä, sokeria (en teollista vaan esim. intiaanisokeria), lihaa, kalaa, vihanneksia, leipää, juustoja, jogurttia, hunajaa... Eli oikeastaan ihan mitä mieli tekee MUTTA en keinorasvoja, kevytuotteita, keinomakeutusaineita, transrasvoja jne. En syö prosessoituja ruokia kuten valmisruokia ja esim. sipsejä, limuja ym. koska ne maistuvat aivan kamalan pahalta. Teen ruokani itse mahdollisimman puhtaista raaka-aineista ja suosin luomua.

En laske kaloreita, en omista puntaria, harrastan vain liikuntaa josta pidän, en stressaa ruuasta enkä painosta.

Syön lisäksi purkista D-vitamiinia.

Unohtakaa kitudieetit ja ruokastressi, syökää vapautuneesti mutta kunnan ruokaa, ei teollista roskaa. Kitudieetillä ainakin saa metaboliansa jumiin eikä ole koskaan terve.

↳ Vastaa



Ari Kaihola

6.6.2016 11:37

Kiitos kommenteista! Voi olla, että Alzheimeriin löytyy muitakin selityksiä tai että se on monen tekijän summa. Omasta mielestäni vaan nuo esittämäni tekijät ovat tapahtuneet loogisesti samaan aikaan eli D-vitamiinin saanti on laskenut ja insuliinikuormaa aiheuttavat ravintosuosituksukset ovat astuneet voimaan samaan aikaan AD:n yleistymisen kanssa. Myös aivoille tärkeää kolesterolia ja hyviä rasvoja on alettu karttaa samoihin aikoihin. Kaiken kaikkiaan tähän on vain hypoteesi, mutta sitä tukee ne monet viittaamani tutkimustulokset. No, ravintotieteessä näyttää kaikki olevan vain hypoteesia. Myös kolesteroliteoria näyttäisi tänä päivänä olevan uudelleen arvioinnin kohteena.

Insuliiniresistenssin haitallisuudesta aletaan olla yksimielisiä. Sitä ei sen sijaan olla, että mitä kaikkea mahdollista sen kontolle voidaan säilyttää.

Voinemme oman terveytemme eteen toistaiseksi tehdä vain valistuneita arvauksia ja virallisterveelliset arvaukset voivat olla yhtä lailla pielessä tai oikeaan osuneita kuin minunkin. Jokainen valitsee sitten paletista sen mikä näyttää todennäköisimmältä ja loogisimmalta ja noudattaa sitä oman hyvinvointinsa eteenpäin viemiseksi.

Onneksi sentään viralliset suosituksetkin ovat vain suosituksia. Niitä ei ole pakko kenenkään noudattaa. Viime kädessä vastuu on yksilöllä itsellään.

Kännykät ja WLAN:it ovat tulleet kuvaan mukaan vasta myöhemmin kuin tuo jyrkkä kasvu AD-kuolleisuudessa tapahtui. En sano, ettei niillä voisi olla jotain tekemistä asian kanssa, mutta ajallisesti ne eivät sovi kuvaan yhtä hyvin.

Kilpirauhasen toimintaan en kirjoituksessani puuttunut, mutta komppaan Christerin kommentteja ja lisää vielä sen, että kannattaa tsekata myös mahdolliset autoimmuunisairaudet (esim. Hashimoto, joka on naisilla 5-10 kertaa yleisempää kuin miehillä). Joissakin tapauksissa jodin liikasaanti voi myös olla syyllinen, vaikka yleensä se on päinvastoin ja siksi tuota ei osata epäillä. Autoimmuunisairaudet lieventyvät usein huomattavalla D-vitamiinilisällä (menestyksellä käytetty mm. MS-taudissa). <http://www.hs.fi/tiede/a1451449984106>

↳ Vastaa



Ari Kaihola

22.6.2016 11:32

Lisää palapelin palasia loksahdelee paikalleen. Tässä hiiritutkimuksissa on todettu ”aivojen kasvuhormonin” (BDNF) tuotannon hyötyvän liikunnan lisäämisestä. BDNF tuotantoa taas lisää ketoaineet: ”In this paper, we provide a mechanism demonstrating that exercise induces the accumulation of a ketone body (D-β-hydroxybutyrate or DBHB) in the hippocampus, where it serves both as an energy source and an inhibitor of class I histone deacetylases (HDACs) to specifically induce BDNF expression.”

Mikä muu kuin liikunta tuottaa ketoaineita? Kävisikö vaikkapa ruokailuvälien harventaminen, hiilihydraattien vähentäminen ja rasvojen käytön lisääminen. Paasto on tietenkin aivan ylivoimainen ketoaineiden tuottaja.

Tämä tutkimus tuo taas yhden korren kekkoon selittämään ketoaineiden edullista vaikutusta Alzheimeriin. Ja tietysti tuosta voi vetää johtopäätöksiä myös ennaltaehkäiseviin elintapoihin ja ruokavalioon (vaikka ei sattuisikaan olemaan hiiri).

↪ Vastaa



Ari Kaihola

16.7.2016 10:02

Mielenkiintoista uutta tietoa Alzheimerista (14.7.2016) – Chris Kresser haastattelee Alzheimer-tutkija Dale Bredesenä (artikkelissani mainittu 10 potilaan tutkimuksen toteuttaja). Haastattelu on myös tekstimuotoisena ja siinä viitataan mm. Suomessa tehtävään laajaan FINGER tutkimukseen. Uutta tietoa oli arvio ApoE4 geenityypin omaavien riski sairastua elinaikanaan Alzheimeriin. Amerikkalaista suositusruokavaliota noudattaen riski olisi jopa 30 (perimä toiselta vanhemmalta) tai 50-90% (perimä molemmilta vanhemmilta). Hekin korostavat, että yksilötasolla ennustetta ei voi antaa ja että hyvällä ruokavaliolla ja immuunijärjestelmän kunnosta huolehtimalla riski ei ehkä koskaan toteudu.

Kannattaa tsekata myös linkki Harvardin tutkimukseen, jossa amyloidiplakin roolia taudinaiheuttajien torjuna on pohdittu. Tämä ei mielestäni sulje pois insuliinin roolia plakin purkamisen (=IDE-entsyymien) estäjänä – kenties jopa korostaa sitä: kun taudinaiheuttaja on torjuttu, plakki pitäisi saada pois. Jos insuliini estää sen purkamisen niin taudinaiheuttajat ”aiheuttavat” Alzheimeria, vaikka syynä onkin itse asiassa huonosti toimiva plakin poisto.

<http://chriskresser.com/prevention-and-treatment-of-alzheimers-from-a-functional-perspective-with-dr-dale-bredesen/>

↪ Vastaa



Ari Kaihola

27.10.2016 11:43

Mark Mattson, jos kuka, tietää jotain aivojen toiminnasta. Hän on professorina Johns Hopkins yliopistossa.

https://en.wikipedia.org/wiki/Mark_Mattson

<http://mymultiplesclerosis.co.uk/eat/neurological-benefits-fasting/>

Hän on tutkinut paaston ja liikunnan edullisia vaikutuksia aivojen toimintaan ja tässä artikkelissa on linkki hänen TEDx esitykseensä, joka jokaisen Alzheimerista kiinnostuneen kannattaisi katsoa, kesto n. 17min.

<http://www.collective-evolution.com/2015/12/11/neuroscientist-shows-what-fasting-does-to-your-brain-why-big-pharma-wont-study-it/>

[↩ Vastaa](#)

Paluuviiite: [Insuliiniresistenssi – kaikkien elintason sairauksien äiti, osa 4 | Turpaduunari](#)

Paluuviiite: [Mikä tuplasi lonkkamurtumat 10 vuodessa? Osa 1 | Turpaduunari](#)

0 Comments

Sort by **Oldest** ▼



Add a comment...

 Facebook Comments Plugin

Vastaa

Sähköpostiosoitettasi ei julkaista.

Kommentti

Nimi

Sähköpostiosoite

Kotisivu

Lähetä kommentti