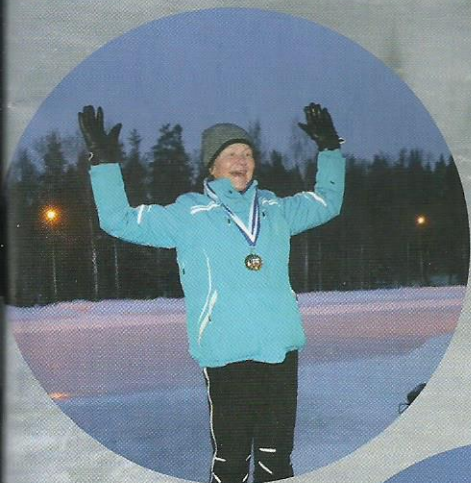
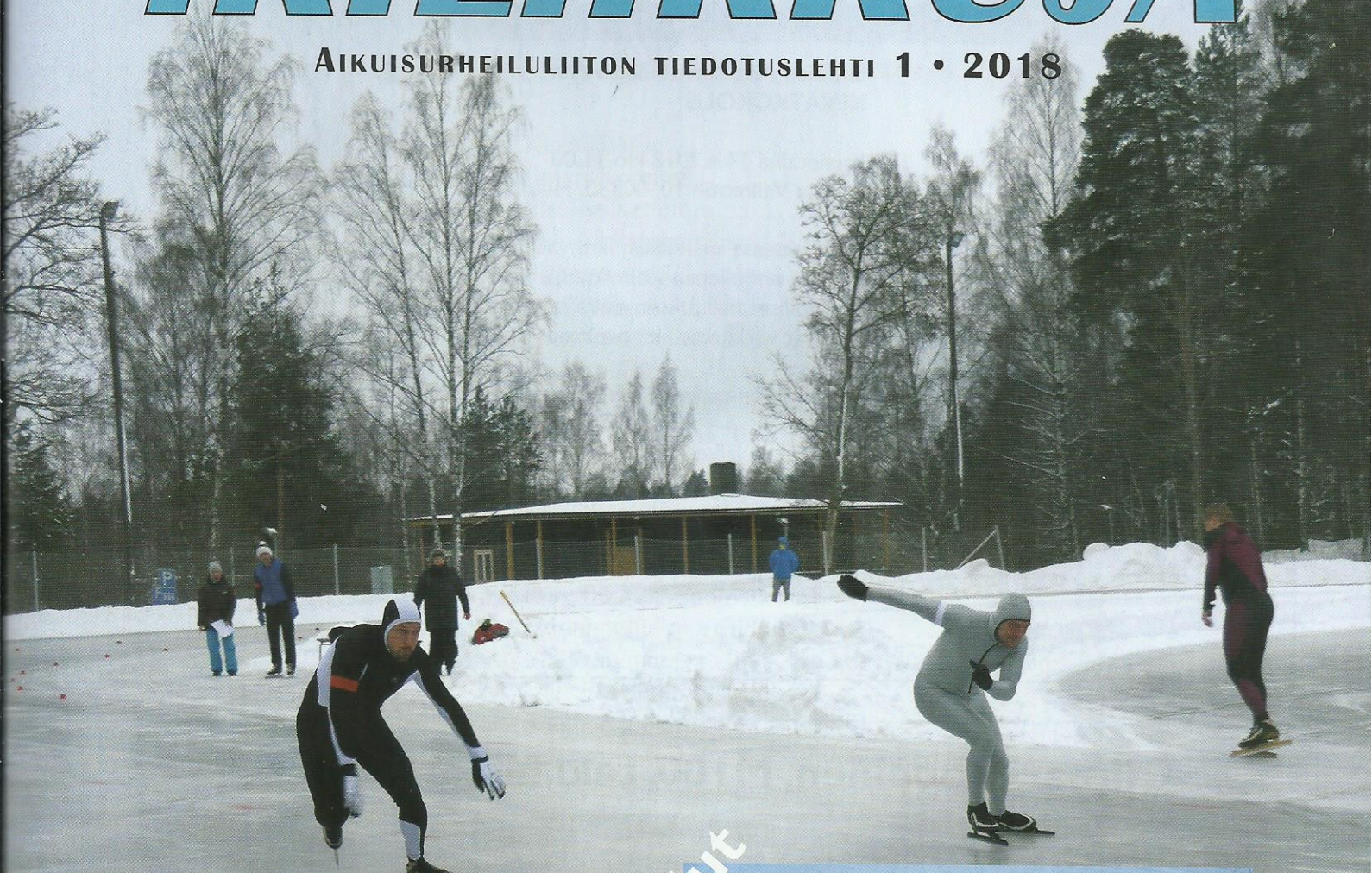
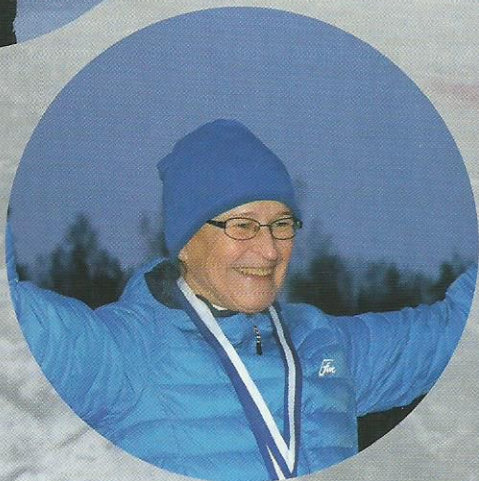


IKILIUKKUJA

AIKUISURHEILULIITON TIEDOTUSLEHTI 1 • 2018



SM-pikaluistelut



Urheilu ja diabetes

Christer Sundqvist

Iso ongelma

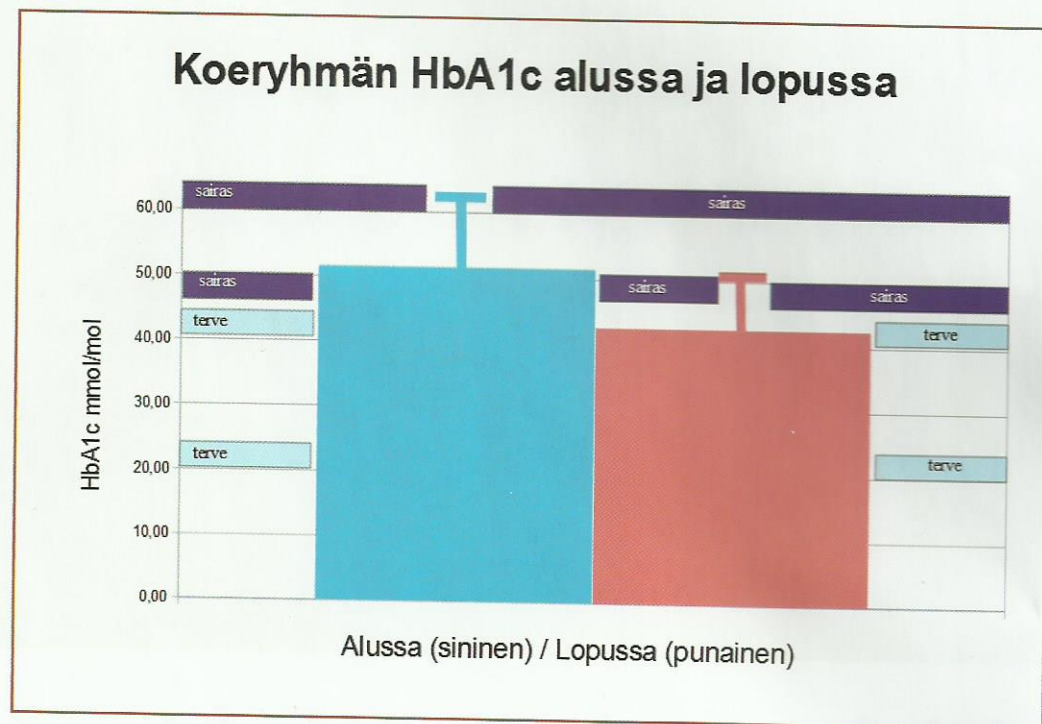
Tässä kirjoituksessa puhutaan tyypin 2 diabeteksestä (aikuis-tyypin diabetes, T2DM) mikäli ei muuta mainita. Näkemykseni, tulkintani ja tutkimustulokseni saattavat olla hyvinkin yllättäviä, mutta ennakkoluuloton liikunnan harrastaja saattaa tästä löytää loppuelämäkseen terveellisen tavan elää. Urheili-jaakin vainoava diabetes saattaa nujertua ja pysyä paremmin loitolla.

Perinteisen koululääketieteen näkemyksen mukaan urheilu on terveellistä ja arvioidaan, että liikunta ravinto ja terveelliset elämäntavat suojaavat diabetekselta. Ennaltaehkäiseviin diabetestutkimuksiin on pumpattu rahaa miljoonia euroja ja perinteistä näkemystä diabeteksen hoidossa on tuettu voimakkaasti. Diabetes ei kuitenkaan osoita laantumisen merkkejä Suomessa eikä muualla maailmassa.

Diabeetikko saa avuttomana tyytyä etenevän sairautensa terveyttä raunioittaviin vaikutuksiin (sydän- ja verisuonisairaudet, amputaatiot, munuaisten toimintahäiriöt, sokeutuminen). Yleisesti arvioidaan, että Suomessa on miljoona diabeetikkoa noin kymmenen vuoden kuluttua! Selvästikin nykymenetelmillä ei ole saavutettu toivottua tulosta. Tarvitaan uutta ajattelua.

Uutta ajattelua ja toimintaa

Jänniä uutisia on ollut jaossa: Suomalaisella triathlonisti Sami



Kuva 1.

Inkisellä todettiin diabeteksen esivaihe, jota myös prediabetekseksi kutsutaan ja kestävyysliikunnan iso guru Timothy Noakes sairastui diabetekseen. Hänen klassikkoteoksensa "The Lore of Running" löytyy monen urheilijan ja valmentajan kirjahyllystä. Kohta löytyy yhtä monen hyllystä äskettäin ilmestynyt "The Lore of Nutrition".

Inkinen ja Noakes olettivat toteuttaneensa elämänsä aikana erittäin terveellistä elämäntapaa. Molemmat urheilivat paljon ja nauttivat sääntillisesti urheilijoille suositeltua runsashiilihydraattista ruokavaliota. Diabetes tuli Inkisen ja Noakesin elämään täytenä yllätyksenä. Kiinteistöbisneksissä rikastunut Inkinen otti selvää mahdollisuuksista elää täysipainoista elämää diabeteksestä huolimatta. Hän muutti Kaliforniaan ja selvitti perin juurin kaikki vaihtoehdot. Lää-

käri Noakes myönsi avoimesti erehtyneensä ruokavalion suhteen ja alkoi jakaa potilaille ja urheilijoille tietoa rasvaisen ruokavalion terveyseduista.

Tällä hetkellä kirjoitetaan terveyshistoriaa reaaliajassa. Tätä tarinaa lukee kuin hyvin kirjoitettua dekkaria. Sami Inkinen oli nimittäin vakuuttunut siitä, että perinteinen diabeteksen hoito ei ollut hänelle sopiva vaihtoehto. Hän halusi tervehtyä diabeteksestä ei jäädä elinikäisen sairauden vangiksi. Hän perusti VirtaHealth -nimisen yrityksen ja hankki yritykseensä terveysalan huippuosaamista maailman eturivin terveystutkijoiden muodossa. Aitona pyrkimyksenä oli päästä eroon omasta ja muiden diabeteksestä sekä tehdä terveysbisnestä tämän ympärillä.

Sami onnistui omalta osaltaan erinomaisesti. Hänellä ei enää ole diabeteksen oireita

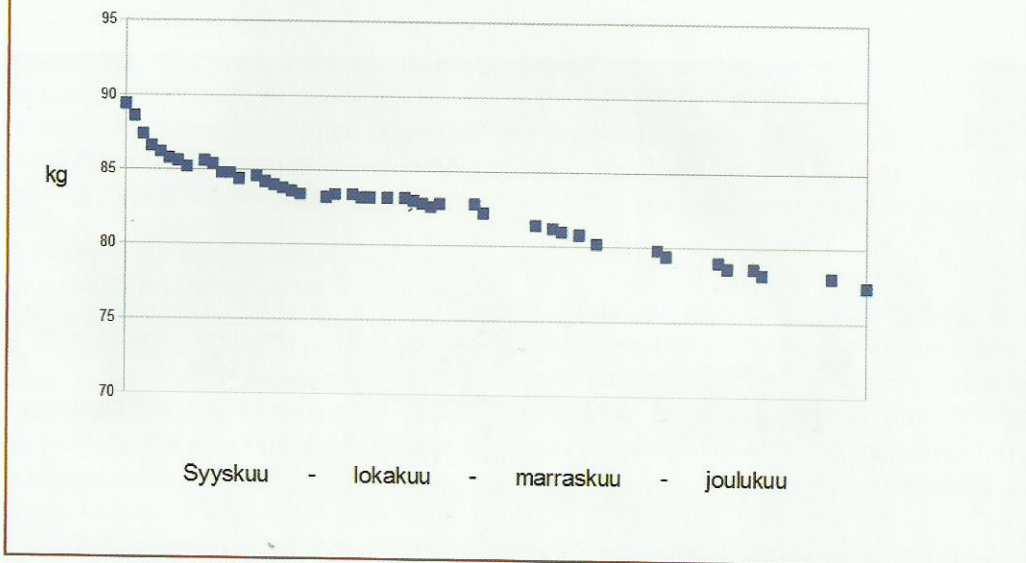
ja hän jatkaa ruokavalionsa noudattamista. Haaveena on tarjota amerikkalaisille, jossa diabetesongelma on todella vaikea, pysyvän ratkaisun. Tarkoituksena on kuitenkin mennä diabetes-sairauden kimppuun tiedenäkemys edellä. Siitä osoituksena voimakas panostus tutkimus- ja potilastyöhön, mobiili- ja tietokoneohjelmistojen kehityksen rinnalla.

Ruotsi, Etelä-Afrikka, USA, Australia, Suomi

Inkinen oli saanut seurata tapahtumia Ruotsissa, Etelä-Afrikassa ja Australiassa. Näistä tapahtumista hän otti oppia ja teki siitä kukoistavan liiketoiminnan. Mitä näissä maissa on tapahtunut?

Ruotsissa lääkäri Annika Dahlqvist oli vuonna 2005 voimakkaasti arvostellut nykyistä diabeteksen hoitoa ja tarjosi

Koehenkilön tyypillinen painokäyrä



Kuva 2.

hyvien hoitotulosten perusteella potilaille ratkaisuksi LCHF-ruokavaliota (LCHF = Low Carb High Fat, vähähiilihydraattinen ja runsasrasvainen ruokavali), joka auttoi diabeetikkoja pudottamaan painoa ja saavuttamaan remission (= sairauden elpymisvaihe ja tervehtyminen sen perusteella). Muutama ravitsemusterapeutti kanteli Dahlqvistin toiminnasta arvostellen käytettyä hoitomenetelmää. Dahlqvist joutui puolustuskannalle. Tapahtumia Ruotsissa seurattiin ympäri maailmaa. Dahlqvistin kanta voitti ja vuonna 2008 lyötiin lukkoon, että tieteelliset tutkimukset osoittivat LCHF-ruokavaliota edut diabeetikolle.

Australiassa lääkäri Gary Fettkemenetti kantelun perusteella eliniäkseen oikeudet antaa potilaille ravitsemusohjausta LCHF-ruokavaliota mukaisesti. Noakes joutui oikeusistuimessa puolustamaan uusia ravitsemusnäkemystään. Uuvuttavan taistelun jälkeen Noakes todettiin syyttömäksi ja hän sai jatkaa LCHF-ohjeiden antamista.

Suomessa tilanteesta ollaan oltu aika lailla hiljaa. Diabeetikkoille ei ole tarjottu mitään

muita vaihtoehtoja kuin Käypä hoito -suosituksissa linjattuja hoitokäytäntöjä.

Suomalaistutkimus raivaa tietä ymmärrykselle Suomessakin

Ikiliikkuja-lehden terveystoimittaja FT Christer Sundqvist järjesti toukokuussa 2017 kokouksen Diabetesliiton kanssa ja kertoi aikeistaan toteuttaa LCHF-ruokavaliokokeen suomalaisille diabeetikkoille. Diabetesliitolla ei ollut mitään sitä vastaan, että koe järjestetään kunhan löydetään sopiva koeryhmä ja rahoituskuviot ratkaistaan.

Suomen suurin diabetesyhdistys, Pääkaupunkiseudun diabetesyhdistys, valikoitui kokeen suorituspaikaksi. Tärkeänä seikkana pidettiin, että kokeen tulokset voitisiin julkaista viipymättä yhdistyksen jäsenlehdessä (Kide-lehti). Diabetesliitto piti tätä hyvänä käytäntönä.

Lahtelainen Method Makia-yritys kiinnostui diabetesohjelmiston toteuttamisesta. Yrityksellä on vuosien kokemus mobiilien terveystaluiden tuottamisesta. Syntyi

eräänlainen mini-VirtaHealth. Yrityksen tekemän mobiili- ja tietokoneohjelman kautta saatiin tehokkaasti jaettua LCHF-ruokavaliiohjeistus ja koepotilaat pystyivät pitämään edistymisestään päiväkirjaa.

Diabeteskoe suoritettiin syksyllä 2017. Kolmen kuukauden ajan seurattiin arvalla valitussa ryhmässä kolesteroliarvoja, pitkäaikaisokerin (HbA1c) kehitystä ja painonmuutoksia. Diabeetikot nauttivat erittäin vähän hiilihydraatteja ja runsaasti ravintorasvoja. Tulokset valmistuivat alkuvuodesta 2018 ja tulokset lähetettiin Kide-lehden toimitukseen.

Tulokset osoittivat, että 11 potilasta 20:stä saavutti kokeen aikana terveen ihmisen verensokeriarvot (muutos oli tilastollisesti merkitsevä, $p < 0,05$). Katso kuva 1.

Koehenkilöiden kolesteroliarvot eivät muuttuneet ja ylipainoisilla diabeetikkoilla paino putosi tasaisesti kokeen aikana. Katso kuva 2.

Muutamit vähensivät huomattavasti diabeteslääkitystään.

Yllätyskäänne

Minähän jo mainitsin, että tämä on kuin jännityskirja. Olisi luultu, että loistavien tulosten näkyessä diabetesyhdistyksessä hypättäisiin riemuloikkia. Vihdoin on toivonkipinä syttynyt paremmasta tulevaisuudesta diabeetikoille. Kattia kansa! Tilanteesta tapahtui nimittäin yllätyksellinen käänne. Pääkaupunkiseudun diabetesyhdistyksen hallitus päätti yllättäen (lupauksista huolimatta) yhden lääkärin ja hallituksen jäsenen painostuksesta, että yhtään LCHF-juttua ei tule julkaista Kide-lehdessä sisältäen tämän minun juttuni. Näin jäivät julkaisematta koetulokset Kide-lehdessä, vaikka ne osoittivat poikkeuksellisen hyvin miten pelkällä ruokavaliolla voidaan saada diabetes remissioon. Tähän ei suomalaisessa terveydenhoidossa ole totuttu. Aina on totuttu siihen, että tautiin on tarjolla lääke.

Ei tässä vielä kaikki

Juttelin ilmaantuneesta tilanteesta erään terveysseminarin yhteydessä lääkäri Annika Dahlqvistin, lääkäri Ralf Sundbergin ja tohtori Ann Fernholmin kanssa. He pitivät suomalaistutkimuksen tuloksia niin mielenkiintoisina, että koetta olisi syytä jatkaa ja julkaista mahdollisimman arvovaltaisella foorumilla. Mitään estettä he eivät nähneet sille, että terveystietoiset suomalaisdiabeetikot voivat siirtyä noudattamaan tätä hyväksi todettua ruokavaliota. Ikiliikkuja-lehden lukijat voivat ottaa yhteyttä lehden toimistoon lisätietoja varten. Todennäköisesti tutkimuksessa todettu tiedenäyttö joudutaan kierrättämään Ruotsin tai USA:n kautta Suomeen, mutta kiitän mahdollisuudesta toteuttaa tämä ruokavaliokoe ja erityisen kiitollinen olen siitä, että tulokset saadaan julkaista minulle niin tutussa ja turvallisuudessa Ikiliikkuja-lehdessä.