

## Joule on joule juomissakin

Sokerilla makeutettujen virvoitusjuomien vaihtaminen kalorittomiin tai pelkkään veteen laski lihavien henkilöiden painoa 2–3 kg puoli vuotta kestäneen tutkimuksen aikana (Tate DF ym. *Am J Clin Nutr* 2012;95:555). Keskimäärin satakiloisilla osallistujilla oli kaksi kertaa verrokkeja suurempi todennäköisyys laihtua vähintään viisi prosenttia, jos he kuuluivat energiattomia juomia nauttineiden ryhmään. Samalla myös verengluukoosi ja verenpaine muuttuivat edulliseen suuntaan.

Energiattomilla makeutusaineilla makeutettujen virvoitusjuomien käyttöä painonhallinnan apuna on kritisoitu siitä, että juomien kylläisyysvaikutus on huono. Tämä ilmeni myös tuoreessa tutkimuksessa, jossa selvitettiin ennen pasta-ateriaa nauttujen, energiasisällöltään samanaisten testiaterioiden vaikutuksia nälkään, kylläisyyteen, mahan tyhjenemiseen ja suoliston läpimeno-aikaan (Cassady BA ym. *Am J Clin Nutr* 2012;95:587). Kaksi aterioista oli nestemäisiä, toiset kaksi olivat geliinikuutioina. Yhdelle ryhmälle kuutioiden uskoteltiin pysyvän myös

mahassa kiinteässä muodossa, kun taas toiselle ryhmälle niiden kerrottiin liukenevan siellä nopeasti. Nestemäisistä aterioista toisen uskoteltiin muuttuvan mahassa kiinteäksi algi-naatilla tehdyn silmäkääntötempun avulla.

Mahassa nestemäisiksi koettujen aterioiden jälkeen nälän tunne oli suurempi, kylläisyyden tunne heikompi, mahan tyhjeneminen nopeampaa ja insuliinivaste hitaampi kuin niiden aterioiden jälkeen, joiden uskottiin pysyvän mahassa kiinteässä muodossa. Nopeutunut mahan tyhjeneminen liittyi runsaampaan energiansaantiin koetta seuranneella pääaterialla.

Näin manipuloidut ennako-odotukset vaikuttivat koettuun kylläisyyteen, aterianjälkeiseen suoliston toimintaan ja energiansaantiin. Molemmat tutkimukset osoittavat energiaa sisältävien virvoitusjuomien käyttöön liittyvän lihomisriskin. Vesi on paras janojuoma, mutta makeistakin juomista pitävä laihduttaja tekee viisaasti valitessaan energiattoman vaihtoehdon. ■ AnA