

## Hedelmäsokeri ja painonnousu

Hedelmien suurkuluttajalle huolta ovat aiheuttaneet välistä hyvinkin villeiksi käyneet puheet fruktoosin eli hedelmäsokerin haitoista. Fruktoosin on epäilty provosoivan ylipainoa ja lihavuutta ja sitä myötä diabetesta, olevan erityisen lipogeenista ja aiheuttavan hypertriglyseridemiaa sekä saavan aikaan myös verenpaineen kohoamista ja hyperurikemiaa. Erityisesti syytteessä on ollut virvoitusjuomateollisuus, jonka tuotteiden makeuttajana käytetään 45–55 % fruktoosia sisältävää maissisiirappia, mutta myös hedelmät ovat olleet jossain määrin tulilinjalla.

Selvyyttä tilanteeseen saattaa tuoda kanadalaisten tutkijoiden meta-analyysi (Sievenbirger JL ym. *Ann Intern Med* 2012;156:291), jonka mukaan fruktoosilla ei ole erityistä lihottavaa ominaisuutta osana isokalorista ruokavaliota, jossa fruktoosi korvaa jotain muuta kalorilähdettä. Meta-analyysin mukaan fruktoosi voi kuitenkin vaikuttaa lihottavasti tilanteessa, jossa se tuo lisäkaloreita ruokavalioon. Tutkijat varoittavat kuitenkin, että meta-analyysiin sisältyneet 41 dieettitutkimusta olivat varsin pieniä ja lyhytkestoisia ja vain yhdessä niistä fruktoosin pääasiallinen lähde

oli hedelmät. Ylipäätään he ovat päätelmissään hyvin varovaisia.

Tulokset ovat kuitenkin erittäin järkeenkäyviä: kun saadaan liikaa kaloreita – oli lähde mikä tahansa – paino nousee. Fruktoosi on vain yksi kalorien lähde, ei sen kummempaa. Toinen asia on sitten se, onko fruktoosilla makeutettujen virvoitusjuomien runsas käyttö järkevää edes isokalorisen dieetin osana. Suurinta haittaa fruktoosikammosta lienee kuitenkin silloin, kun se johtaa hedelmien välttelmiseen. Hedelmissähän on fruktoosin lisäksi paljon muuta hyödyllistä. ■ TS