

## Painonhallintaan enemmän hiilihydraatteja ja vähemmän lihaa

Runsaampi hiilihydraattipitoisten ruokien ja vähäisempi eläinproteiinin ja -rasvan käyttö liittyi pienempään energiansaantiin ja parempaan painonhallintaan 40–59-vuotiailla yhdysvaltalaisilla (Shay CM ym. *Am J Clin Nutr* 2012;96:483).

Kansainväliseen ravinnon ja verenpaineen välisiä yhteyksiä selvittävään INTERMAP-tutkimukseen osallistui Yhdysvalloissa 1 794 satunnaisesti valittua henkilöä, 847 naista ja 947 miestä. Heistä yli puolet kuului valkoiseen perusväestöön. Normaali-painoisia (BMI < 25) oli naisista 37 % ja miehistä 21 %. Ruoankulutus tutkittiin neljällä 24 tunnin haastattelulla.

Pienempi energian kokonaissaanti oli yhteydessä pienempään paino-indeksiin kummallakin sukupuolella. Pienempi painoindeksi oli yhteydessä runsaampaan hiilihydraattipitoisten ruokien kuten pastan ja riisin käyttöön sekä vähäisempään lihan-käyttöön. Liikunnan huomioiminen analyyseissa vahvisti tilastollisia yhteyksiä. Yksittäisistä ravintoaineista vähäisempi proteiinin, kolesterolin ja tyydyttyneen rasvan saanti ja runsaampi hiilihydraattien ja kuidun saanti liittyivät normaalipainoon.

Poikkileikkaustutkimuksessa ei ollut mahdollista selvittää tutkittujen painonmuutoksia. Niinpä emme tiedä, paljonko normaalipainoisten joukossa oli laihduttaneita ja painonhallinnassaan onnistuneita henkilöitä. Energiansaannin rajoittaminen suosi-malla hiilihydraatteja ja rajoittamalla eläinrasvaa ja -proteiinia sisältävää ruokaa näyttää olleen onnistuneen painonhallinnan edellytys tutkituissa naisten ja miesten ryhmissä.

Lyhytaikaisiin laihdutusyrityksiin ja kylläisyystutkimuksiin perustuen Suomessakin on viime aikoina pidetty muodikkaana vähentää hiilihydraattien kuten viljan ja perunan käyttöä ja lisätä proteiinipitoisen ruoan osuutta ruokavaliossa tavoitteena lihavuuden hoito tai torjunta. Käsitteet hetkellisen kylläisyydentunteen ja yksittäisten ruokavalintojen merkityksestä pitkän aikavälin painonhallinnassa perustuvat enemmän kuvitelmiin kuin faktoihin. Laihduttaa voi monenlaisin keinoin, mutta jatkossa on tärkeää tarkkailla energiansaantia ja kulutusta sekä sitä, mitä ruokien valinnasta kerrotaan kokemukseen ja tutkimusnäyttöön perustuvissa ravitsemussuosituksissa. ■ AnA