



MITÄ NYT

Metabolinen oireyhtymä – joka päivä suklaapäivä?

OLLAANKO LÄHELLÄ otsikon väitteen toteutumista ja vieläpä lääkärin määräyksestä? Olisihan se aikamoinen joululahja yleistyvää oireyhtymää poteville. Juttu ei ole niin mieletön, kuin ensi näkemältä tuntuu. Tumma suklaa on namua mutta sisältää runsaasti sydänystävällisinä pidettyjä polyfenoleja. Niiden on havaittu alentavan verenpainetta ja vähentävän LDL-kolesterolin määrää lyhyellä ajanjaksoilla. Pitkäaikaisvaikutuksista ei juurikaan tiedetä.

Australialaistutkijat innostuivat las-keskelemaan, mitä hyötyä tummasta suklaasta voisi olla metabolista oireyhtymää ja korkeaa verenpainetta sairastaville suuren sydän- ja verenkiertoelintautiriskin potilaille (Zomer E ym. *BMJ* 2012;344:e3657). Matemaattiseen malliin syötettiin australialaisten oireyhtymää sairastavien potilaiden riskitekijäprofiilit ja muut tarpeelliset tiedot, sairastumis- ja kuolemanvaaran luvut sekä tumman suklaan annos-vastetiedot. Ja kas – jos 10 000 metabolista oireyhtymää sairastavaa söisi päivittäin 100 g tummaa suklaata kymmenen vuoden ajan, kardiovaskulaarisia sairauksia tai kuolemantapauksia ilmaantuisi tuona aikana 85 vähemmän kuin muutoin. Elinvuosia tälle joukolle kertyisi yhteen laskien 40 enemmän kuin suklaatta eläneelle verrokki-ryhmälle. Australian kustannustasolla tämä olisi kannattavaa toimintaa vielä silloinkin, kun suklaansyöntitukea maksettaisiin 31 euroa potilasta ja vuotta kohti. Jäämme odottamaan Suomen oloihin sovellettuja laskelmia.



Tumma suklaa ei ole lääkkeenä statiinien eikä verenpainelääkkeiden veroinen. Teho jää pienemmäksi. Mutta hyvä hoitomyöntyvyys voi osittain kompensoida sitä. Tosin tumma suklaa tuppaa olemaan kitkerää tavallisiin namuihin verrattuna. Maitosuklaasta ei ole vaihtoehtoksi, sillä maito estää polyfenolien imeytymistä. Pienempiin suklaa-annoksiin tyytyville voisi näin joulun aikaan sopia syötäväksi villisika suklaakastikkeessa. Resepti löytyy sivustosta www.marmiton.org avainsanoilla ”sanglier au chocolat”. Kevyempää vaihtoehtoa kaipaaville voisi sopia kalkkunaa suklaakastikkeessa (mole poblano). ■ KP