

Onko karppausta kahdenlaista – hyvää ja huonoa?

Kuluneena syksynä on väitelty aiheesta, tappaako ”karppaus” vai ei. Keskustelu virisi sen jälkeen, kun Finriski-tulokset osoittivat väestön kolesteroliarvojen kääntyneen nousuun, mahdollisesti myös valtimotautien lisääntymistä ennakoiden (Vartiainen E ym. Suom Lääkäril 2012;67:2364). Epidemiologiset tutkimukset Kreikasta (Trichopoulou A ym. Eur J Clin Nutr 2007;61:575), Ruotsista (Lagiou P ym. J Intern Med 2007;261:366) ja Yhdysvalloista (Fung TT ym. Ann Intern Med 2010;153:289) viittaavat siihen, että karppaus voi tosiaan olla haitallista terveydelle. Näissä tutkimuksissa vähähiilihydraattista (ja runsasproteiinista tai -rasvaista) ruokavaliota noudattavien kuolleisuus on ollut suurempi kuin verrokkien.

Karppaus on käsitteenä hyvin epätarkka, ja monilla tuntuu olevan aivan yksilöllinen määritelmä ruokavaliostaan. Suomalaisessa julkisessa keskustelussa on korostunut esimerkiksi leivän ja pastan välttäminen sekä kovien rasvojen kuten voin ja kerman suosiminen.

Hyvänä karppauksena voidaan pitää puhtaiden hiilihydraattien (val-



Kuva: iStock

koiset jauhot, sokeri) välttämistä ja hyvien rasvojen suosimista. Yhdysvaltalaisanalyyseissä tämä tulikin hyvin esiin: eläinperäisiin ruoka-aineisiin painottuva vähähiilihydraattinen ruokavaliota lisäsi kuolleisuutta miehillä ja naisilla, kun taas kasvispohjainen vähähiilihydraattinen ruokavaliota vähensi sekä kokonais- että kardiovaskulaarikuolleisuutta (Fung TT ym. Ann Intern Med 2010;153:289).

Paljon sekaannusta karppauksen yhteydessä on aiheuttanut käsitys, että laihduttava ruokavaliota olisi automaattisesti myös terveellinen. Näin ei todellakaan ole, ja tätä eroa valottaa hyvin Dean Ornish esseesään New York Timesissa (Sunday Review 22.9.2012). Ornish on tutkinut mm. tiukan kasvisruokavaliota vaikutuksia valtimoiden toimintaan ja ateroskleroosiin sekä kehittänyt ns. Ornishin dieetin. Karppauskin voi laihduttaa, mutta uuden tutkimustiedon mukaan vähähiilihydraattisen ruokavaliota laihduttava vaikutus saattaa osin perustua siihen, että se kiihdyttää aineenvaihduntaa stressa-ten elimistöä (Ebbeling CB ym. JAMA 2012;307:2627). Samoin vaikuttavat myös hypertyreosi ja amfetamiini, mutta niitä tuskin kukaan pitää terveellisinä.

Kuten yhdysvaltalaisesta tutkimuksesta jo hyvin kävi ilmi, kyse ei ole mustavalkoisesta joko vähän hiilihydraatteja tai vähän rasvaa -asetelmasta. Sekä määrällä että laadulla on merkitystä. ■ TS