

## KILOT VAI HENKI?

**VÄHÄHIILIHIDRAATTINEN**, runsaasti proteiinia sisältävä laihdutusruokavalio lisäsi ennenaikaisen kuoleman riskiä laajassa ruotsalaisnaisten aineistossa. Tutkimukseen osallistui yli 42 000 naista, jotka sen alkaessa vuosina 1991–1992 olivat 30–49-vuotiaita. Heidän sairastavuuttaan ja kuolleisuuttaan seurattiin 12 vuoden ajan kyselyn ja kansallisten rekisterien avulla (J Intern Med 2007;261:366).

Vähähiilihydraattisista laihdutusruokavalioidista tunnetuinta, Atkinsin dieettiä, on markkinoitu 1970-luvun alusta alkaen. Tavoitteet ovat olleet kaupallisia, ja vaikutusten tieteellinen dokumentointi jäi pitkään olemattomaksi. Tuloksia kontrolloidusta tutkimuksista saatiin odottaa yli 30 vuoden ajan.

Meta-analyysi, joka kohdistui viiteen vuoden kestäneeseen tutkimukseen, osoitti Atkinsin dieettiä noudattaneiden laihtuneen 3–6 kuukauden kuluessa enemmän verrattuna vähärasvaista vertailuruokavaliota käyttäneisiin. Ero oli kuitenkin hävinnyt seuranta vuoden lopussa (Arch Intern Med 2006;166:285).

Kliinisten kokeiden perusteella vähähiilihydraattisia ruokavaliota on pidetty turvallisina. Kuitenkin

tutkimuksessa, jossa 64 lihavaa henkilöä noudatti tällaista laihdutusruokavaliota vuoden ajan, kaksi osallistujaa kuoli, kun taas tavanomaista laihdutusohjelmaa noudattaneet verrokkit pysyivät kaikki hengissä (Ann Intern Med 2004;140:778). Tulosta 2–0 pidettäisiin jalkapallossa hyvinkin vakuuttavana, mutta kyseisen tutkimuksen raportissa kuolemantapaukset sivuutettiin vain lyhyellä maininnalla pohtimatta komplikaatioiden syitä. Pienessä aineistossa pari kuolemaa voidaan panna sattuman syyksi, mutta vuoden kestäneen laihduttamisen aikana ilmenneen kolmen prosentin kuolleisuuden olisi pitänyt soittaa kelloja ja antaa aiheen varoittaa menetelmään liittyvistä mahdollisista vaaroista.

Sairastumisen ja kuoleman riskiä voidaan harvoin arvioida luotettavasti kliinisissä kokeissa, joissa ryhmät ovat pieniä. Tähän tarvitaan tuloksia laajojen, edustavien väestöryhmien seurannasta. Tavallisesti havainnoivissa väestötutkimuksissa todettuja tilastollisia yhteyksiä selvitellään sitten tarkemmin suunnatuissa kliinisissä kokeissa. Atkinsin dieettiä tutkittaessa tapahtumien järjestys on ollut toinen eli on noustu pyrstö edellä puuhun. Nyt kuitenkin is-

tutaan tukevasti oksalla, nähdään pidemmälle ja voidaan arvioida menetelmien etuja ja haittoja.

Vähähiilihydraattiset ruokavaliot ovat painon alentamisessa vuoden aikavälillä samanveroisia muiden laihdutusruokavalioiden kanssa. Laihtuessa myös sydän- ja verisuonitautien riskitekijät pysyvät kurissa. Muutaman kuukauden kuluttua paino kuitenkin alkaa useimmiten taas nousta, ja riskitekijöiden käyttäytymisestä tässä vaiheessa tiedetään vähän. Ruotsissa tehdyssä tutkimuksessa vähähiilihydraattisiin laihdutusruokavalioidiin liittyi sekä lisääntynyt kuolleisuus sydäntauteihin että suurentunut kokonaiskuolleisuus. Riski oli sitä suurempi, mitä runsaammin ruokavaliossa oli proteiineja ja mitä vähemmän hiilihydraatteja. Tulos saa tukea Kreikasta, jossa myös todettiin yhteys vähähiilihydraattisen ruokavaliion ja lisääntyneen kuolleisuuden välillä (Eur Clin Nutr 2006;(30):1376).

Löydös antaa aiheen harkita tarkkaan, kannattaako suosia sellaisia laihdutusmenetelmiä, joita käytettäessä useimmiten lyhytaikaiseksi jäävän painon laskun hintana on ennenaikainen kuolleisuus. –ANA