

## Miksi makkaransyöjät lihoivat?



Kuva: iStockphoto.com

Lihan syönti oli yhteydessä painon nousuun 25–70-vuotiailla eurooppalaisilla naisilla ja miehillä viiden vuoden seurannan aikana. EPIC-projektiin kuuluneeseen tutkimukseen, jossa selvitettiin ravinnon ja syöväen yhteyksiä, osallistui 207 348 naista ja 103 455 miestä kymmenestä maasta. Tutkimuksesta tehdyllä artikkelilla oli 50 kirjoittajaa (Vergnaud A-C ym. *Am J Clin Nutr* 2010;92:398).

Energiansaannin, liikunnan ja ruoankäyttötapojen suhteen vakioidut tulokset kertoivat, että 250 gramman lisäys päivittäin syödyn lihan määrässä aiheutti kahden kilon painon nousun viidessä vuodessa. Kokolihan, lihavalmisteiden ja siipikarjan lihan vaikutukset olivat samansuuntaiset, mutta kun aineistosta poistettiin kroonisesti sairaat ja epäluotettaviksi arvioidut raportoijat, lihavalmisteiden kuten makkarana ja leikkeleiden

kulutuksen yhteys lihomiseen vahvistui ja siipikarjan yhteys heikkeni.

Aikaisemmissakin havainnoivissa tutkimuksissa on usein todettu tilastollinen yhteys lihan syönnin ja lihavuuden välillä mutta interventio-tutkimuksissa tulokset ovat olleet ristiriitaisia. EPIC-tutkimuksen etuna on laajan aineiston lisäksi

sekoittavien tekijöiden kuten muiden ruokatottumusten monipuolinen rekisteröinti. Lihan käyttöön liittyvät muut tavat ja tottumukset eivät selittäneet tuloksia.

Energiatiheiden ruokien saannin arvioinnissa pienistäkin epätarkkuuksista voi aiheutua mittavia arviointivirheitä. Kun rasvat sisältävät energiaa yli kaksi kertaa niin paljon kuin hiilihydraatit ja proteiinit, aiheuttaa rasvaisten ruokien arviointivirhe yli kaksinkertaisen virheen energiata-solla.

Lihan ja varsinkin makkaroiden kulutus oli yhteydessä painonnousuun aikuisilla eurooppalaisilla. Löydös ei puolla runsaasti proteiinia sisältävien ruokavalioiden väitettyä lihavuutta estävää tai painonhallintaa edistävää vaikutusta vaan puoltaa suosituksia rajoittaa lihavalmisteiden runsasta kulutusta. ■ AnA