

Lempeän ymmärtäväinen lihavuuslääkäri

Kirsi Pietiläinen on lääkärikoulutuksensa lisäksi lukenut elintarviketieteiden maisteriksi, pääaineenaan ravitsemustiede. Sisätaudit valikoitui hänen erikoisalakseen monipuolisuutensa vuoksi. Siihen sopi hyvin yhdistää myös hänen intohimonsa: lihavuuden tutkimus ja hoito. Pietiläinen on kliinisen metabolian professori Helsingin yliopiston Lihavuustutkimusyksikössä ja ylilääkäri HUS:n Painonhallintatalossa.

Olet aikoinaan lääkärin opintojen rinnalla opiskellut ravitsemustiedettä Helsingin yliopistossa Viikissä. Mikä tekee ravitsemustieteestä kiehtovaa?

Aloitin ravitsemustieteen opinnot vuonna 1989, suoraan lukiosta. Ravitsemustiede on kiinnostanut minua jo lapsesta saakka. Muutimme maalta Helsinkiin, kun oli neljävuotias ja ensimmäinen muistoni ravitsemusmuutoksesta on, kun hoitotädin luona olikin yhtäkkiä pelkästään rasvatonta maitoa tarjolla. Houkuttelin sitten vanhempanikin vaihtamaan tähän terveellisempään vaihtoehtoon. Ehkäpä oma kiinnostukseni on noilta ajoilta peräisin. Sittemmin kiinnostuin tietenkin ravitsemustieteestä syvällisemminkin.

Ravitsemuksesta on tullut nykyisin trendikästä. Se kytkeytyy monimutkaisen ilmiöihin, ja sitä tutkitaan yhä edistyksellisimmillä tavoilla. Nykyään puhutaan paljon yksilöllisestä ravitsemuksesta, esimerkiksi nutrigenomiikasta, jolla pyritään ymmärtämään ihmisten välisiä eroja ravitsemusvasteissa. Suolistomikrobisto on valtavan mielenkiintoista ja sehän on suora peili ruokavaliosta. Itseäni ovat kiinnostaneet viime vuosina ehkä kaikkein eniten suolistohormonit ja niiden vaikutus kylläisyyteen.



Miten hyödynnät ravitsemustieteen osaamistasi lääkärinä?

Hyödynnän ravitsemustieteen osaamistaan lähes päivittäin. Teen työtä lihavuuden parissa, joten ruoka tietenkin on läsnä vastaanottotyössäni. Suhtaudun kuitenkin lempeän ymmärtäväisesti siihen tosiasiaan, että syöminen (tai sen muuttaminen) ei aina ole helppoa. Ruokaan voi muodostua mutkikas suhde, jos paino alkaa haastaa. Koetan siis välttää olemasta terveysterroristi. Valmentava ote on nykyaikaa, ja sitä korostamme esimerkiksi luotsaamassani Painonhallintatalossa.

Mitä lääkärin sinusta pitäisi ehdottomasti tietää ihmisen ravitsemuksesta?

Lääketieteen opiskelijat ovat kertoneet, että he haluaisivat tietää enemmän perusravitse-

musasiaa. Elintarvikkeiden ravintosisältö, ruokavalion koostaminen, miten ruokavalio vaikuttaa erilaisiin sairauksiin, niiden ehkäisyyn ja hoitoon mietityttävät opiskelijoita. Lisäksi syömisen psykologian hahmottaminen ja kyläisyyden säätelyn ymmärtäminen ovat tärkeitä nykyaikaisia ravitsemusoppeja. Niitä tulisi olla lääketieteellisissä tiedekunnissa kautta maan. Olen haaveillut, että lihavuuden hoitoa lisättäisiin lääkäriopintoihin. Voisin tässä työssä auttaa muitakin tiedekuntia esimerkiksi etäopinnoin, joten kiinnostuneet voivat ottaa yhteyttä.

Millä tavoin lääkäriopintoihin saataisiin enemmän ravitsemustiedettä?

Lääkäriopintojen curriculum on tiukka, mutta ravitsemus kuuluu hyvin monentyyppisten sairauksien etiologiaan ja hoitoon. Sen vuoksi ravitsemusta voi olla sekä yksittäisenä oppiaineena että juonteena pitkin matkaa meidän lääkäreiden yli viisivuotisen opintien varrella. Opinnothan eivät vielä silloinkaan pääty, vaan osaamista voi sitten syventää kunkin erikoisalan mukaan. Esimerkiksi oma alani sisätaudit on hyvinkin ravitsemuskeskeinen.

Keppiä vai porkkanaa – millä keinoilla saat potilaasi motivoitua ruokavaliomuutoksiin?

Useimmiten porkkana toimii paremmin – ei kuitenkaan porkkanalla päähän -tyylillä. On kokonaan oma taiteenlajinsa kannustaa potilasta ruokavaliomuutoksiin. Olen opettanut tätä nyt pitkään lääketieteen kandidaateille ja olen huomannut, että suurella osalla opiskelijoista on yleensä todella hyvä ihmislukutaito. Tyyli syntyy potilaan ja lääkärin vuorovaikutussuh-

teesta. Potilaat motivoituvat, kun he onnistuvat. Onnistumiseen taas on paljon apukeinoja. Esimerkiksi lihavuuden hoidossa on hyvä miettiä elintapojen tueksi toisinaan lääkehoitoa ja lihavuusleikkauksiakin.

Onko terveellinen ravitsemus yksilön vai yhteiskunnan vastuulla?

Sekä että. Mitä vähemmän henkilöllä on voimavaroja tai esimerkiksi mitä nuorempi hän on, sitä enemmän on merkitystä terveellisiin elintapoihin automaattisesti tuuppaavalla yhteiskunnalla. Sitähän meidän yhteiskuntamme ei tätä nykyä kyllä tee, joten yksilön vastuu korostuu meillä ehkä liikaakin. Jos on hyvät voimavarat ja jos on sattunut saamaan hyvät geenit ja muut elinolosuhteet, on paremmat mahdollisuudet ponnistella lihavuutta tai epäterveellisiä elintapojakin suosivaa yhteiskuntaa vastaan.

Kerro joku ruokaan liittyvä mieluinen oma muisto tai kokemus

Olen supertasteri. Tutkimme urani alkuvaiheessa makuaistimuksia, ja huomasin, että tunnen maut paljon muita voimakkaampana. Olen toisinaan kehuskellut tällä ominaisuudellani, vaikka se ei ole mitenkään omaa ansiotani. Olen kahdesti voittanut viskinmaistokilpailun makujen erottelukykyni vuoksi, vaikka en koskaan muuten juo viskiä. Sehän on pahaa. Kaikesta täytyy olla minulle hyvin mietoa tai korkeintaan keskivahvaa. Kahvia en juo, koska se maistuu suussani karvaalta. Toisaalta miellyn hyvin herkästi makeaan. Moni tietää, että Pepsi Maxia kuluu kahvin asemesta minulla paljon, luultavasti liikaakin. ■

MIKAEL FOGELHOLM