

Muotidieetit puntarissa

Muotidieeteillä voi laihtua, mutta lupaukset painon hallinnasta niiden avulla ovat katteettomia. Niissäkin painon aleneminen perustuu energian saannin vähenemiseen, eikä johonkin muuhun väitettyyn dieetin ominaisuuteen. Vain muutaman muotidieetin vaikutuksista on tutkittua tietoa. Varsinkin ääridieettejä (esim. erittäin runsas- tai vähärasvainen) on syytä välttää.

Muotidieetit houkuttelevat kokeilemaan, koska niiden avulla luvataan nopea ja vaivaton laihduttaminen. Monista muotidieeteistä on kirjoitettu uuteen elämäntapaan opastavia kirjoja.

Atkinsin dieetti

Atkinsin dieetin (erittäin vähähiilihydraattinen dieetti) uusin versio jakautuu aloitus-, jatko- ja ylläpitojaksoon. Siinä hiilihydraattien osuudeksi suositellaan 5-20, rasvan osuudeksi 50-60 ja proteiinin osuudeksi 25-35 prosenttia energian kokonaissaannista dieetin vaiheesta riippuen. Atkinsin dieetissä voi syödä vapaasti mm. lihaa, kananmunia, kermaa ja voita. Kasviksia voi syödä rajoitetusti, mutta sokeria, leipää, perunaa, maitoa, hedelmiä ja marjoja on vältettävä.

Atkinsin dieettiä koskevien tutkimusten tulokset voidaan kiteyttää seuraavasti: Dieetti-ryhmissä paino on alentunut 3-9 kg puolen vuoden aikana. Vuoden seurantaan mennessä laihduttajien painot ovat nousseet kohti lähtötasoa siten, että ero laihduttamisesta vertailudieettiin nähden on kadonnut. Dieetillä on kiusallisia sivuvaikutuksia, kuten ummetus, päänsärky ja pahanhajuinen hengitys.

Atkinsin dieetti oli mukana myös erilaisia muotidieettejä (Atkins, Zone, Ornish, Painonvartijat) vertaileessa vuoden kestäneessä tutkimuksessa. Dieettien välisissä tuloksissa ei havaittu eroa (laihtumistulos keskimäärin 3 kg). Veren rasva-arvoissa havaitut suotuisat

muutokset selittyivät laihtumistuloksella, eivätkä dieetin tyypillä. Ilmeisesti laihtumisella on niin voimakas suotuisa vaikutus rasva- ja sokeriainevaihduntaan, että dieetin koostumuksen merkitys jää laihtumisvaiheen aikana toissijaiseksi. Ääridieettiryhmissä (Ornish: rasvaa alle 20 prosenttia energian kokonaissaannista ja Atkins) potilaskato oli noin 50 %, mitä osoittaa näiden dieettien noudattamisen olevan pitkällä aikavälillä vaikeaa.

Siihen, miksi Atkinsin dieetillä voi sen suuresta rasvapiitoisuudesta huolimatta laihtua, löytyy useita selityksiä:

- Dieettiin siirryttäessä paino laskee aluksi nopeasti, sillä elimistö käyttää energiaksi ensin kehon hiilihydraattivarastoja, joihin on sitoutunut runsaasti nestettä. Painon pieneneminen johtuu siis pääosin kehon kuivumisesta.
- Ruoka-ainevalikoiman raju rajoittaminen vähentää syödyn ruoan määrää ja siten myös energian saantia.
- Elimistön ketoositila ja dieetin runsas proteiinimäärä pitävät hyvin yllä kylläisyyden tunnetta, mikä vaikuttaa syömistä vähentävästi.
- Nopealla painon alenemisella alussa lienee dieetin noudattamiseen kannustava vaikutus ainakin lyhyen aikaa.

Arvio: Atkinsin dieettiä ei ole perusteltua suositella, koska näyttö sen hyödystä ja turvallisuudesta pitkään noudatettu-

na puuttuu. Lisäksi dieetti on koostumukseltaan epäterveellinen: runsaasti rasvaa ja kolesterolia, mutta niukasti monia vitamiineja ja kivennäisaineita sekä ravintokuitua.

South beach -dieetti

South beach -dieetti jakautuu Atkinsin dieetin tapaan kolmeen osaan. Aluksi siinä ei syödä lainkaan hiilihydraatteja, mutta niitä lisätään ruokavalioon asteittain. Loppuvaiheessa ruokavalio sisältää myös täysjyväviljaa ja hedelmiä.

South Beach -dieetin kehitti miamilainen kardiologi Arthur Agatston mm. korkeasta kolesterolista kärsiville potilaille. Dieetti opettaa syömään oikeanlaisia hiilihydraatteja ja rasvoja: karkeista ja leivonnaisista saatavat hiilarit korvataan esimerkiksi kasvien hiilihydraateilla ja huonot rasvat turvallisilla.

Arvio: Alkuvaiheen hiilihydraattirajoitus on perusteeton. Dieetin myöhemmissäkin vaiheissa rajoitetaan monien terveellisten ruoka-aineiden, kuten perunan, punajuuren ja ananaksen käyttöä.

Zone-dieetti

Zone-dieetin mukaan jokaisen aterian tulee sisältää energian kokonaissaannista proteiinia 30 %, rasvaa 30 % ja hiilihydraatteja 40 %. Dieettiä varten neuvotaan laskemaan päivittäinen proteiinin tarve erilaisten kehon mittausten ja laskukavojen avulla.

Arvio: Dieetin toteuttaminen käytännössä on hankalaa tarkkojen laskutoimitusten vuoksi, joihin ei ole tutkimuksiin pohjautuvaa perustetta. Dieetti on myös turhan proteiinipitoinen ja kieltää esimerkiksi perunan ja pastan syömisen.

Montignacin dieetti

Montignacin dieetissä pidetään erityisen haitallisena rasvan ja hiilihydraattien syömistä samalla aterialla, samoin sokeria, jonka vaikutuksia verrataan alkoholin ja huumeiden haittoihin. Lisäksi mm. porkkana, punajuuri, peruna ja vesimeloni ovat kiellettyjä. Elämäsi kuntoon -dieetin keskeinen periaate on, että proteiinia ja hiilihydraatteja ei pidä syödä samalla aterialla. Puoleen päivään mennessä saa syödä vain hedelmiä ja hedelmämehuja. Maitovalmisteita pidetään haitallisina juustoa lukuunottamatta.

Arvio: Ruoka-aineiden yhdistelyä koskevat rajoitukset hankaloittavat dieetin toteutusta, eikä niillä ole merkitystä laihtumisen kannalta. Laihtuminen ei perustu dieettien koostumuksen vaikutuksista esitettyyn teoriaan, vaan energian saannin vähenemiseen.

GI-dieetti

Glykemiaindeksiin (GI) perustuvassa dieetissä suositellaan välttämään suuren GI:n omaavia ruokia ja valitsemaan pienen GI:n ruokia. Tutkimusten mukaan ruokien valinta pelkän GI:n perusteella ei kuitenkaan auta laihtumaan paremmin kuin perinteinen vähäenergiainen ruokavalio.

Arvio: Ruokiaan ei kannata valita pelkästään taulukoiden GI-lukemien perusteella. Esimerkiksi monien leivonnaisten, suklaan ja jäätelön GI on melko pieni, mutta rasva- ja energiapitoisuus suuri. Ei ole myöskään perusteltua kieltää perunan syömistä sen suurehkon GI:n vuoksi, sillä muut aterian ainekset tasoittavat sen veren sokeripitoisuutta nostavaa vaikutusta.

Veriryhmädieetti

Veriryhmädieetissä (Kirja: Syö oman tyyppisi mukaan) eri veriryhmän omaaville on annettu tarkat ohjeet sallituista ja kielletyistä ruoka-ainesta ja tarvittavista ravintolisistä. Esimerkiksi

O-veriryhmän kuuluville suositellaan runsasta eläinproteiinin syöntiä, kun taas A-veriryhmän omaavia neuvotaan syömään kasvisruokaa ja kasviöljyn uskotellaan laihduttavan heitä.

Arvio: Veriryhmällä ei ole mitään tekemistä ruokavalion ja laihtumisen kanssa. Dieetti leviittää täysin perusteettomia uskomuksia.

Pikadieetit

Pikadieeteissä on tarkka ruokavalio-ohje, jota noudattamalla päivittäinen energiamäärä jää 700-1200 kcal:iin (2,9-5,2 MJ). Kaalisoppadieetissä kasviksista valmistettavaa keittoa saa syödä mielin määrin. Sen lisäksi voi syödä eri päivinä vain paria ruoka-ainetta, esimerkiksi banaania ja rasvatonta maitoa. Hedelmädieeteissä kerrotaan greipin ja ananaksen entsyymien polttavan kehon rasvoja ja saavan siten laihtumisen aikaan. Muna-valkoviinidieetin uskotellaan polttavan kehon rasvoja ja pitävän nälän tunteet loitolla. Aineenvaihduntadieetti (tehdieetti) on erittäin proteiinipitoinen, mutta sisältää vain vähän rasvaa ja hiilihydraatteja. Dieetin aikana painon väitettään pienenevän 9 kg kahdessa viikossa ja muuttavan aineenvaihduntaa siten, ettei paino

nouse seuraavien kolmen vuoden aikana.

Arvio: Kaikki pikadieetit ovat yksipuolisia ja epätasapainoisia, eivätkä ne perustu tutkituun tietoon.

Ihmepillerit

”Ihmepilleri-dieettien” uskotellaan laihduttavan sen vuoksi, että ne sisältävät jotakin rasvaa polttavaa tai ruokahalua vähentävää ainetta (esim. karnitiini, kitosaani, kromi, CLA, omenaviinietikka, pyruvaatti, sitriini). Vain joitakin niistä on tutkittu, mutta väitteitä niiden vaikutuksista ei ole voitu näyttää toteen.

Muotidieettien vaikutuksista

Muotidieettien noudattaminen laskee painoa pääosin sen vuoksi, että niissä tyhjiä kaloreita sisältävät ruoka-aineet on kielletty tai niiden käyttömäärää rajusti rajoitettu (esim. leivonnaiset, sokeri, sokeroidut virvoitusjuomat, alkoholi), jolloin energian saanti vähenee.

Muotidieettien vaikutus on yleensä lyhtyaikainen, koska niitä ei jakseta noudattaa kauaa. Erilaisten dieettien koikeilu voi altistaa syömishäiriöille ja johtaa lihomis-laihtumiskierteeseen.



Tiukan kuurin aikana elimistö käyttää energiaksi tavanomaista enemmän kehon proteiinivaras-toja eli lihaskudosta, mikä hidastaa perusaineenvaihduntaa ja vaikeuttaa painon hallintaa jatkossa. Useimmat muotidieetit ovat ravintosisällöltään epätasapainoisia, eivätkä ne opasta tottumuksiin, joilla laihtumistuloksen saisi pysymään. Dieetit levittävät myös perusteettomia uskomuksia, joilla ei ole mitään tekemistä todellisuuden kanssa.

Miten suhtautua muotidieetti-ilmiöön?

Terveysthuollon pitäisi vaikuttaa potilaan käsityksiin siitä, millaisin keinoin liikakiloista pääsee turvallisesti ja tuloksettaasti eroon pysyvästi. Jos potilas kertoo noudattavansa jotakin muotidieettiä, kannattaa lääkärin suhtautua asiallisesti ja pohtia yhdessä potilaan kanssa sen hyötyjä ja mahdollisia haittoja. Joillekin uusi dieetti saattaa olla kipinä, joka motivoi kohentamaan elintapoja pysyvästi aikaisempaa paremmiksi, joten sitä kannattaa yrittää hyödyntää. Esimerkiksi tiukan vähähiilihydraattisen ruokavaliion noudattaja voi olla motivoitavissa niin, että hän hyväksyy ruokavaliionsa täysjyväviljaa, marjoja ja hedelmiä, kun saa niiden hyödyistä vakuuttavat perustelut.

Käypä hoito -suositusten mukaisen laihtuttamisen etuja kannattaa tuoda aktiivisesti esille, sillä ne ovat ylivoimaiset muotidieetteihin verrattuna.



Paula Hakala
Dosentti, johtava tutkija,
Kelan tutkimusosasto, Turku
paula.hakala@kela.fi



Lihavuuden Käypä hoito –suosituksen mukaisen ruokavaliion ja muotidieettien vertailu

Vähärasvainen (20-30 E%) ja runsaskuituinen ruokavaliio	Muotidieetit
Kaikkia ruokia voi syödä, mutta runsaasti rasvaa ja/tai sokeria sisältäviä ruokia sekä alkoholia rajoitetusti	Monet ruoat on kielletty kokonaan ja/tai niiden samalla aterialla syömistä on rajoitettu
Pitää hyvin yllä kylläisyyden tunnetta ja nälän loitolla	Nälän tunteet voivat tehdä noudattamisen vaikeaksi
Toteuttaminen helppoa, koska perustuu yleisesti käytössä oleviin ruoka-aineisiin	Noudattaminen vaatii paljon itseuria, sillä moni dieetti vaatii tutuista ruoista luopumista
Vaikutuksista painoon ja terveyteen sekä turvallisuudesta runsaasti tutkittua tietoa pitkältä ajalta	Vain muutaman dieetin vaikutuksista on tutkittua tietoa ja sekin vain lyhyeltä ajalta
Ruokavaliosta on mahdollista saada kaikki tarvittavat ravintoaineet	Ravintoainepuutosten vaara ilman ravinto-valmisteiden käyttöä
Lihaskudoksen menetys vähäistä varsinkin, jos ruokavaliion tukena on liikunta	Kuluttaa enemmän lihaskudosta varsinkin, jos dieetti sisältää niukasti proteiinia
Taloudellisesti edullinen	Usein huomattavasti kalliimpi
Koko perhe voi syödä samaa ruokaa, mikä on hyvä malli myös lapsille	Dieetin vuoksi joutuu syömään erilaista ruokaa kuin muu perhe
Mahdollistaa laihtumistuloksen pysyvyyden, jos noudattaa ruokavaliion periaatteita myös laihtumisen jälkeen	Ei tutkittua tietoa turvallisuudesta ja tulosten pysyvyydestä pitkään noudatettuna