

# HIILIHYDRAATTITIIETOISUUDEN SUOMEN HISTORIA

## *Paleot ja citypaleot*

Hyvällä syyllä voidaan ajatella, että hiilihydraattitietoisuuden historia Suomessa juontaa juurensa kivikaudelle. Luolanaisten ja -miesten ruokavalion tutkimusta kuitenkin haittaa se tosiseikka, että siitä voidaan lähinnä esittää vain valistuneita arvauksia. Itse pidän tervejärkisimpinä valistuneena arvauksena olettamusta, että kivikauden ihminen söi kaikkea mahdollista syötäväksi kelpaavaa vuodenaikojen ja saaliiden mukaan. On paljon mahdollista, että luonnon vuosittaisen kierron luonnollinen seuraamus oli, että kesäisin syötiin hiilihydraattipitoisempaa ja talvisin rasva- ja proteiinipitoisempaa ruokaa. Alkuperäiskansoilla tavataan usein alkeellista viljelyä, joten sellaistaakin on saattanut esiintyä.

Varsinainen viljanviljely alkoi kehittyä Lähi-Idässä vuoden 700 tienoilla e.a.a. Pohjoiseen se levisi kuitenkin paljon hitaammin, syynä eivät todennäköisesti olleet niinkään ilmastolliset tekijät, sillä niin kutsutun Litorina-ajan lämpökausi olisi ollut maanviljelylle otollinen, vaan se ettei Pohjois-Euroopan riista-alueilla ollut tarvetta siirtyä pois pyyntitaloudesta. Yleensä sanotaan maanviljelyn levinneen neoliittisella ajalla. Suomen kohdalla tämä ei pidä paikkaansa, sillä Suomen neoliittiseksi kutsutulla kampakeraamisella kaudella täällä tunnettiin keramiikka ja hiotut kiviaseet, mutta elinkeinot olivat säilyneet mesoliittisella pyyntiasteella.

Suomessa harjoitettiin siis metsästystä, kalastusta ja keräilyä. Kivikaudella tärkeimmässä asemassa oli kalastus, jota tehtiin verkoilla ja ongilla. Itämerestä sai tuohon aikaan myös hylkeitä, joten suomalaiset olivat hylkeenpyytäjiäkin. Hylkeitä pyydettiin nujimalla tai harppuunomalla. Riistaa metsästettiin keihäillä, jousilla ja nuolilla, ja voidaan olettaa että pyyntiä harjoitettiin myös ansoilla ja loukuilla, mutta niistä ei ole jäännöksiä.

Keräilemällä hankittiin ruokavalion täydennykseksi monipuolisesti kasvikunnan tuotteita. Marjojen ja sienten ohella syötäväksi kepasivat monet lehdet ja juuret. Myös nykyistä laajemmin kasvaneet pähkinälehdot tarjosivat ravintoa, ja on ajateltu ihmisten siirtäneen pähkinäpensaita myös uusille kasvupaikoille.<sup>1</sup>

Suomessa kivikautisen ruokavalion tunnetuin puolestapuhuja ja syvällisin asiantuntija on FK **Heljä Suuronen-Geib**. Hänen kirjansa *Kivikautta kiloille – painonhallintaan luonnon keinoin* ilmestyi

---

1 Matti Huurre: 9000 vuotta Suomen esihistoriaa (Otava 1983)

vuonna 2002 (Hermiakirjat). Kivikautta kiloille on hauska kuvitelma herra Kivikautisesta nykymaailmassa. Varsinaisia ruokavalio-ohjeitten sijaan se toimii ajatusten herättäjänä. Suuronen-Geib kirjoitti yhdessä fysiikan tohtori **Leena-Sisko Johanssonin** kanssa *Melkein kivikautisen keittokirjan* vuonna 2006 (Readme.fi), jossa vastattiin kysymykseen, mitä "citypaleo" voi syödä. Nykyaikana emme voi enää pyytää pullasorsia tai juosta kiinni cityrusakoita, joten citypaleokin ottaa lautaselleen avokadoja yms. ruoka-aineita, jotka eivät ole niin lähiruokaa tai täytä itsepyytämisen kriteereitä. Suuronen-Geibin uusin kirja on *Kivikautinen ruokavalio – painonhallintaa luonnon keinoin* (Readme.fi 2008).<sup>2</sup>

Hiilihydraattitietoisuuden yksi haara siis painottaa ajatusta, ettei ihmisen elimistö ole sopeutunut käsittelemään viljaa. Kivikautisen ruokavalion kannattajat linjaavat hiukan eri tavoin, kukin mieltymystensä ja periaatteittensa mukaan, kuka löyhemmin ja kuka tiukemmin, mutta peruslinjat löytyvät paleoihmisen ruokailuista. Viljakielto on yleensä ehdoton, sokerista ei olla niin tarkkoja.

### *Suomalaiset lääkäripioneerit*

Uuden ajan Suomessa vähähiilihydraattisen ruokavalion ensimmäinen äänekkäs puolestapuhuja oli lääketieteen tohtori **Pertti Pakarinen**. Hän julkaisi *Tri Pakarisen Dieettiohjelman* (Otava 1983). Pakarisen opus on hauska ja ohjeet yksinkertaisia. Hänen ohjelmansa on: 1) lopeta toistaiseksi alkoholin käyttö, 2) siirry ketoosiin, 3) pysy ketoosissa. Hän neuvoo, mitä ruokia saa syödä ja mitä ei. Hiilihydraatteja ja myös kaloreita rajoitetaan ankarasti, joten rasvankäytössäkin ollaan varovaisia. Pakarisen dieetti ei siten ole runsasrasvainen.

Pakarinen kirjoittaa:

*"Nyt monet lukijat varmaan kohottavat katseensa kirjasta ja kysyvät: mitä, eikös tämä ole se Atkinsin dieetti? Atkinsin ja Atkinsin, miksi se olisi pelkästään Atkinsin? Yhtä hyvin se voi olla Mayo-klinikan tai Pakarisen dieetti. Niin paljon kuin biokemistejä maailmasta löytyy, he tietävät miten elimistön aineenvaihdunta toimii, ja dieetti voitaisiin ristiä heidän kaikkien mukaan. Muistan, kuinka jo opiskeluaikoinani 1950-luvulla tällä tavoin laihdutettiin Unioninkadun sisätautiklinikalla. Esimerkiksi kuudensadan kalorin dieetti, jolle eräs hyvin lihava potilaani joutui, sisälsi niin korkean kasan keitettyä vasikanlihaa, että tyttö huusi kauhusta ja kyseli, oliko keittiön tarkoituksena, että hän todellakin söisi tuon kaiken.*

*On syytä lisäksi tietää, että Atkinseja on kaksi, heistä Robert C. Atkins on amerikkalainen*

---

2 Heljä Suuronen-Geib: Kivikautta kiloille (Hermiakirjat 2002)

*sydäntautien erikoislääkäri, joka 1972 julkaisi kirjan Tri Atkinsin dieettivallankumous. Huolimatta siitä että teoreettisella puolella löytyy epätäsmällisyyksiä, on kirjan laihdutusmetodi mielestäni oikea. Toinen Gordon L. Atkins, on Edinburghin yliopiston lääketieteellisen tiedekunnan biokemian osaston tutkijoita ja julkaissut englanninkielisen teoksen An outline of energy metabolism in man. Se on vankkaa, epämätöntä nykytiedettä biokemian alalta ja sitä olen pitänyt varsinaisena tietolähteenä syventyessäni aineenvaihdunnan ihmeisiin."*<sup>3</sup>

Toinen suomalainen lääkäripioneeri on **Aki Loikkanen**. Myös Loikkanen opasti potilaitaan jo 1980-luvulla vähähiilihydraattiseen ruokavalioon. Loikkasen kirja *Sana Ki – terveydellinen maailmankuva* ilmestyi vuonna 1992 (PanSana Oy).

Aki Loikkasen ruokavalio-ohjeistus on osa kokonaisvaltaista terveydellistä maailmankuvaa. Hän perustelee sanottavansa biokemialla, ja käsittelee terveyden eri osa-alueet niin yksityiskohtaisesti, että tietouden määrä huimaa lukijaa. Ilmeisesti hänen syvällisyytensä on ollut esteenä sille, että hänestä olisi tullut laajempien ihmisjoukkojen guru. Loikkasen suosittelema ruokavalio on runsasrasvainen, kohtuuproteiininen ja vähähiilihydraattinen. Hän kiinnittää myös vakavaa huomiota mikroravinteitten riittävään saantiin. Vuonna 2007 ilmestyi Loikkaselta kattava tietoteos *h-limit* (PanSana Oy). Kirja on esitelty tarkemmin Hiilaritietoisten foorumin kirjaesittelyissä.<sup>4</sup>

Lääkäri **Antti Heikkilä** on noussut viime vuosina tunnetuimmaksi vähähiilihydraattisen ruokavalion puolestapuhujaksi. Hän työskenteli aikoinaan Aki Loikkasen kanssa yhteisvastaanotolla, ja on siten alunperin Loikkasen oppilaita ruokavalioasioissa. Heikkilä aloitti ravitsemusneuvojen antamisen kirjassaan *Elämän paras aika* (Rasalas). Teos on kevyellä kädellä kirjoitettu opas ikääntyville naisille. Sen jälkeen ilmestyivät *Hyvän olon keittokirjat 1 ja 2* (Rasalas). Hyvän olon keittokirjat ovat lennokkaita, rennosti ja tieteellisistä yksityiskohdista piittaamatta kirjoitettuja keittokirjojen ja pamflettien yhdistelmiä. Tietolähteinään Heikkilällä ovat olleet amerikkalaisten gurujen kirjat sekä innoittajanaan ranskalainen keittiö. Ensimmäisessä Hyvän olon keittokirjassa tietolähteenä lienee toiminut rasvatohtori Mary Enig (Enig ja Fallon: Eat fat, lose fat) ja toisessa vaikutteita on muun muassa Jonny Bowdenin kirjasta Living the Low Carb Life. Sittemmin Heikkilä on julkaissut lisää keittokirjan ja "life stylen" yhdistäviä oppaita, ja hänen kustantamonsa Rasalas on julkaisut suomeksi Uffe Ravnskovin klassikkoteoksen *Kolesterolimyytit*.<sup>5</sup>

---

3 Pertti Pakarinen: Tri Pakarisen dieettiohjelma (Otava 1983)

4 Aki Loikkanen: Sana Ki – terveydellinen maailmankuva (PanSana 1992) sekä h-limit (PanSana Oy 2007)

5 Antti Heikkilä: Hyvän olon keittokirja 1 (2003) sekä 2 (2005)

Niin Loikkanen kuin Heikkiläkin hoitavat jatkuvasti sairaita ja ylipainoisia potilaitaan vastaanotoillaan vähähiilihydraattisten oppien mukaan.

### *Hiilihydraattitietoinen ruokavalio*

Käsite hiilihydraattitietoisuus syntyi vuonna 2004. Kirjoitin silloin yhdessä Ilkka Salmenkaidan kanssa teosta Laihdu ilman nälkää. Kustantajani ei hyväksynyt puhekielen ilmaisua alakarppi, joten tilalle oli kehitettävä termi, joka olisi kirjakieltä. Halusin löytää neutraalin kattokäsitteen, joka pitäisi sisällään sekä hiilihydraattien määrän että niiden laadun tarkkailun. Näin syntyi termi hiilihydraattitietoisuus.

Kattokäsite hiilihydraattitietoinen pitää siten sisällään käsitteet vähähiilihydraattinen ja hyvähiilihydraattinen. Alunperin puhekielen termi karppaus tarkoitti samaa, mutta nytemmin termi on muokkautunut tarkoittamaan nimenomaan vähähiilihydraattista ruokavaliota. Karppaus on puhekielessä jo vakiintunut ilmaisu, jonka alkuperä on termissä *alakarppi* (jonka puolestaan nimimerkki Hoover keksi käännökseksi sanoille *low carb* Verkkoklinikalla vuonna 2003).

Hiilihydraattitietoisuus kattaa:

1. **Vähähiilihydraattisen ruokavalion**, joka sopii geneettisesti osalle ihmisistä mitä mainioimmin, sekä esimerkiksi atoopikoille, diabeetikoille, vaikeasti ylipainoisille ja sokeririippuvaisille.
2. **Kohtuuhiihihydraattisen ruokavalion**, joka sopii runsaasti liikkuville ihmisille sekä niille jotka voivat huonosti vähähiilihydraattisella.
3. **Runsashiilihydraattisen ruokavalion**, joka ei aiheuta ongelmia osalle ihmisistä, jotka ovat ilmeisesti geneettisesti/hormonaalisesti tai muuten hiilihydraattien syötiin sopeutuneita ja/tai urheilevat paljon ja/tai tekevät raskasta ruumiillista työtä. Runsashiilihydraattinenkin voi syödä hiilihydraattitietoisesti: hän valitsee runsaasti hyviä hiilihydraatteja.
4. **Hiilihydraattien määrän vaihtelun**: esimerkiksi kehonrakentajat ja muut treenaamista vakavissaan harjoittavat saattavat vaihdella hiilihydraattien määrää ruokavaliossaan – tietoisesti.

Laihduuttajille sopivat parhaiten vähä- tai kohtuuhiihihydraattinen ruokavalio. Koska sana

hiilihydraattitietoinen on niin pitkä, arkikielessä helpointa on käyttää lyhennettä HHT, silloin kun halutaan käyttää neutraalia ja laaja-alaista ilmaisua.

Kirjoitin vuonna 2005 yhdessä **Ilkka Salmenkaidan** kanssa teoksen *Laihdu ilman nälkää hiilihydraattitietoisella ruokavaliolla* (Teos). Siinä esiteltiin yli 20 erilaista hiilihydraattitietoista ruokavaliovaihtoehtoa. Kirjan tieteellisen pohjan muodostaa lääkäri Ilkka Salmenkaidan mahdollisimman yksinkertaiselle tasolle tuoma esitys ihmisen biokemiasta. Salmenkaita siis liittyy hiilihydraattitietoisien lääkärikirjoittajien perinteessä niihin tiukasti biokemiaan pohjaaviin.

Tarkoituksemme oli osoittaa, että hiilihydraattitietoisesti voi syödä monin eri tavoin, ja aina siten että se edistää terveyttä kaikilla tasoilla. Eri ryhmillä on erilaiset tarpeet, ja kaikki ihmiset ovat yksilöitä; heidän elämäntapansa, terveydentilansa ja biokemiansa ovat ainutlaatuisia. Niinpä ei voida esittää mitään tiukkoja ohjeita yhdestä ruokavaliosta, joka sopii kaikille. Voidaan esittää yleiset perusohjeet terveelliselle syömiselle ihmisen biokemian pohjalta, ja niistä perusohjeista jokainen erityisryhmä ja jokainen yksilö voi koostaa juuri itselleen sopivimman ruokavalion.

Koska pelkkä teoria ei auta ihmisiä eteenpäin, *Laihdu ilman nälkää* -sarjassa ilmestyi vielä kaksi keittokirjaa. *Hiilihydraattitietoista kotiruokaa* ilmestyi vuonna 2005 (Teos) ja *Juhli hiilihydraattitietoisesti* vuonna 2006 (Teos). Mukana kirjojen ruokaohjeiden teossa oli kokki **Toomas Tuohikorpi**. Niissä linja on salliva ja joustava: on ohjeita tiukasti sokeria ja/ tai viljaa karttaville sekä niille, jotka eivät ole niin ehdottomia. DI **Anja Nystén** on kehittänyt näihin keittokirjoihin Prodex-laskumenetelmän niitä ihmisiä varten, jotka haluavat tarkemmin seurata ravintonsa todellista koostumusta. *Laihdu ilman nälkää* -kirjat on esitelty Hiilaritietoisien foorumin kirjaesittelyissä. Prodex-menetelmä on esitelty Hiilaritietoisien foorumin Tietopankissa.<sup>6</sup>

*Teilaamisista vähittäiseen hyväksyntään*

Muutosvastarinta ottaa aina aikansa. Se koskee myös hiilihydraattitietoista ruokavaliota. Alunperin runsashiilihydraattisen ruokavalion puolestapuhujat suhtautuivat käsitteeseen hiilihydraattitietoisuus vain teilaamalla sen Atkinsin peitenimitykseksi. Sitä se ei koskaan ole ollut.

Hiilihydraattitietoisuus on levinnyt pitkälti ruohonjuuritasolla, ihmiseltä toiselle, keskustelufoorumeilla sekä toisinajattelevien lääkäreiden kirjojen ja haastattelujen avulla. Yhä

---

<sup>6</sup> Ilkka Salmenkaita ja Varpu Tavi: *Laihdu ilman nälkää hiilihydraattitietoisella ruokavaliolla* (Teos 2005)  
Anja Nystén, Varpu Tavi ja Toomas Tuohikorpi: *Laihdu ilman nälkää, hiilihydraattitietoista kotiruokaa* (Teos 2005)  
Anja Nystén, Varpu Tavi ja Toomas Tuohikorpi: *Laihdu ilman nälkää, juhli hiilihydraattitietoisesti* (Teos 2006)

useammat ja useammat laihduttajat ja terveyden tavoittelijat ovat havainneet voivansa paljon paremmin, kun jättävät ravintoterapeuttien ohjeet huomiotta ja vähentävät hiilihydraattien määrää ja parantavat niiden laatua. Pikkuhiljaa virkansa puolesta ravitsemusvalistusta jakavat asiantuntijatkin ovat alkaneet pehmentää kannanottojaan. Alkuaikojen puheet "tappodieeteistä" ovat hiljentyneet, eikä Kansanterveyslaitoksen pääjohtaja Pekka Puskakaan enää vertaa tätä ruokavaliota rotanmyrkyllä laihtumiseen.

Ensimmäisiä oireita suunnanmuutoksesta osoitti Suomen Akatemian johtaja Mikael Fogelholm, joka vaaliblogissaan jalkautui keskustelemaan maallikoiden kanssa mm. transrasvoista. Fogelholm osoitti kykyä kuunnella, keskustella ja tarkistaa ajatuksiaan.

Itse pidän lähestulkoon historiallisena käännekohtana lääketieteen tohtori Timo Kuuselan kirja-arviota Suomen Lääkärilehdessä 7/2008. Siinä puhuttiin myönteiseen ja asiapitoiseen sävyyn suomalaisten toisinajattelevin lääkäreiden kirjoittamista laihdutusoppaista. Kansanliikkeenä liikkeelle lähtenyt ruokavaliosuuntaus aletaan pikkuhiljaa hyväksyä vakavasti otettavaksi – ja jopa suositeltavaksi – vaihtoehdoksi.

Kirjoittaja: Varpu Tavi on filosofian maisteri ja kirjailija, ravitsemusasioissa itseoppinut maallikko

*Artikkeli on vapaasti kopioitavissa, osittain tai kokonaan lainattavissa ja levitettävissä, kunhan aina mainitaan lähde*

[www.hiilaritietoiset.net](http://www.hiilaritietoiset.net) , kirjoittaja Varpu Tavi