



Kun vatsa kasvaa, aivot pienenevät

Ravitsemusterapeutti Marja Ruuti tietää, että aivoilla on hyvä ruokahalu. Ähkyntyneet aivomme tarvitsevat hyviä rasvoja, proteiineja sekä maltilla hitaita hiilareita. Toisinaan nautinnoksi siemailtu punaviinikään ei ole pahitteeksi.

Onko elämäsi yhtä suorittamista? Tuntuuko siltä, että mieli ja kroppa käyvät jatkuvasti ylikierröksillä? Ratsastatko päivästä toiseen stressihirviön selässä ja tunnet, miten päänsisäinen sumu suorastaan estää selkeän ajattelun ja rauhoittumisen? Ravitsemusterapeutti **Marja Ruuti** rauhoittelee, että tunteet eivät todennäköisesti ole kuviteltuja eivätkä merkki lähestyvistä Lopullisen Pimahtamisen tuomiopäivästä. On tutkittua tietoa, että kun elämä kuluttaa enemmän kuin aivokapasiteetillemme olisi hyväksi, aivot ”pöhöttyvät”. Tällaisia aivoja on valitettavan useassa suomalaispäässä. Ruuti on hoitanut lähes 30-vuotisen uransa aikana useita hektisen elämän kierteisiin jumittuneita ravitsemuksen avulla.

”Aivojen hyvinvointia on tähän asti laiminlyöty lähes törkeällä tavalla, vaikka moni henkinen ja fyysinenkin vaiva hoituisi automaattisesti, kun alkaisimme elää enemmän aivojen ehdoilla. Asiaan on alettu kiinnittää huomiota vasta nyt, kun yhä useampi väsy, uupuu ja masentuu”, Ruuti toteaa.

Marja Ruuti on yksi syyskuussa julkaistun *Parasta aivoillesi* -kirjan kirjoittajista. Hän uskoo, että aika alkaa vihdoinkin olla kypsä huolestuneiden aivoapostolien ajatuksille. Siitä antavat viitteitä jatkuvasti suosiotaan kasvattavat slow life -ideologiat, kutsuipa niitä sitten downshiftingiksi, leppoistamiseksi tai joksikin muuksi tahdin hidastamista kuvaavaksi ilmiöksi. Niitä tarkemmin tarkasteltaessa huomio kiinnittyy väkisin myös aivoihin, joille uusi elämäntahti tekee pelkkää hyvää.

Ruokaa lääkkeen asemasta

Ravinto on avainasemassa aivosolujen uusiutumisen koko ihmisen elinkaaren ajan. Ruuti on huomannut, että monet tiettyyn elämänvaiheeseen liittyvät tyyppioireet, kuten pikukulasten ylivilkkaus, murrosiän tunnemyrsky tai vanhuksen muistiohäiriöt kuitataan usein väistämättömiksi ilmiöiksi,



**Marja Ruuti
suosittelee:**

10 parasta aivoruokaa

1. Rasvainen kala
2. Mustikka
3. Pinaatti ja kaalikasvit
4. Omena
5. Punaviini
6. Mantelit
7. Tee
8. Kaakao
9. Kahvi
10. Kananmuna

→ Ravitsemusterapeutti Marja Ruuti muistuttaa, että ratkaisevaa on ruokavalion kokonaisuus, ei mikään yksittäinen ruoka-aine. Vaikka terveellisen ruoan luonnolliset ravinteet pitävätkin periaatteessa aivot virkeinä ja toimivina, esimerkiksi stressi, sairaus, ikääntyminen tai geenit voivat nostaa ravinnolle asetettavat vaatimukset ylivoimaisiksi. Silloin apu saattaa löytyä lisäravinteista, joita on aina käytettävä harkiten ja asiantuntijan suositusten mukaan. D-vitamiinilla on tarpeen kaikille suomalaisille pimeänä talviaikana.

vaikka hänen mukaansa kyse saattaa olla ravintoaineiden puutoksista johtuvista biokemiallisista häiriöistä. Myös lääkäri saattaa määrätä lääkkeitä sellaisiin vaivoihin, jotka hoituisivat luonnonmukaisemmin ja tehokkaammin viilaamalla ravitsemusta parempaan suuntaan. Yksi tyypillisimmistä esimerkeistä ovat korkeaan kolesteroliin määrätty lääkkeet.

”Ravitsemus ei välttämättä tule potilaan kanssa edes puheeksi, mutta tämä lähetetään kotiin lääkereseptin kanssa. Moni potilas hyötyisi lääkärin ja ravitsemusterapeutin aktiivisesta yhteistyöstä, sillä aina pitäisi huomioida myös ravitsemusasiat. Itselläni on tällaisesta yhteistyöstä erinomaisia hoitokokemuksia”, Ruuti kertoo.

Suomalaisille turhankin tutut vaivat, kuten diabetes, sydäntaudit, verenpaine, kolesteroli ja ylipaino ovat kaikki aivosairauksien ja ongelmien riskitekijöitä. Esimerkiksi muistisairaudet lisääntyvät jatkuvasti yhä nuoremman väestön keskuudessa. Jo joka viides alle 35-vuotias kärsii muistihäiriöistä. Ei tarvitse olla terveydenhoidon ammattilainen päätelläkseen, että ilmiö on selkeä signaali siitä, että aivomme ovat yksinkertaisesti aivan liian kovilla.

Paras hetki muutokselle: nyt

Aivojen hyvinvoinnin laiminlyöminen on poikkeuksellisen itsetuhoista puuhaa, sillä kyseessä on yksi harvoista elimistä, jonka on ehdottomasti kestettävä toimintakuntoisena

Marja Ruuti: ”Aivot ovat instrumentti, joka rapistuu iän myötä, mutta jolla voi silti soittaa yhä taitavammin ja kauniimmin vanhuudessa.”

läpi koko elämän. Elinsiirrolla voidaan pelastaa tuhoutunut maksa, sydän tai munuaisten, mutta ei aivoja. Aivojen rappeutuminen alkaa väistämättä jo 27-vuotiaana. Entä jos vaikkapa eläkepäivien kynnyksellä saa valaistuksen, että omat elintavat ovat olleet retuperällä käytännössä koko elämän? Ovatko kaikki aivosolut jo surkastuneet kelvottomiksi?

”Koskaan ei ole liian myöhäistä alkaa hoitaa aivojaan. Uusia hermosoluja syntyy vielä vanhanakin erityisesti liikunnan, sopivien virikkeiden, nautinnon ja täysipainoisen ravinnon avulla. Aivot ovat instrumentti, joka rapistuu iän myötä, mutta jolla voi silti soittaa yhä taitavammin ja kauniimmin vanhuudessa”, Ruuti rohkaisee.

Mikä sitten on täysipainoista, aivojen kannalta oikeanlaista ravintoa? Ruuti kiteyttää aivoruoan seuraaviin elementteihin: kala, hyvät rasvat, laadukkaat proteiiniinlähteet,

kasvikset, marjat ja täysjyvävilja. Eipä siis juurikaan uutta auringon alla. Aivot tuntuivat tykkäävän täsmälleen samoista jutuista kuin normaalipainokin. Vaikka erityisesti hiilihydraattien ja rasvojen laadusta on viime vuosina puhuttu paljon, Ruutin kokemuksen mukaan turhan moni yrittää edelleen hallita painoaan huonoilla hiilihydraateilla ja esimerkiksi kevytlevitteillä. Nämä Ruuti olisi valmis poistamaan suomalaisten ruokavaliosta vaikka kokonaan, vaikkei totta kieltäytymislinjaa muutoin suosittelekaan.

”Moni luulee syövänsä terveellisesti kuittaamalla lämpimät ruoat pitkin päivää nautituilla jogurteilla, sämpylöillä ja muilla ’hiilaripommeilla’. Lämpimiä ruokia saatetaan vierastaa niiden kalorimäärän takia, vaikka kokonaisuuden kannalta ne voisivat olla paljon järkevämpi vaihtoehto. Niihin on helppo sisällyttää tarvittavat proteiinit, hyvät rasvat ja kasvikset.”

Suoliston ja aivojen pyhä liitto

Kaikki suomalaiset tietävät, että ruisleipä tekee runsaiden kuitujensa ansiosta kutaa suolen toiminnalle, ja että kuidut pitävät hyvin nälkää. Kuitu on kuitenkin myös oleellinen osa hyvää aivoruokaa. Kun suoli toimii ja sulamattomat ruoansulatusjätteet poistuvat, elimistöön ei ehdi syntyä myrkyjä, jotka verenkierron kautta haittaisivat myös aivoja. Kuitu auttaa pitämään verensokerin tasaisena, jolloin aivot saavat sopivasti polt-

toainetta. Suoliston ja aivojen suora yhteys jää usein ansaitsemattomaan paitsioon.

”Suoliston ongelmat ovat aivojen kannalta merkittävämpiä kuin ymmärretään. Niihin liittyy usein myös ylipainoa, mutta ei suinkaan aina. Huonon ruokavalion ja suolistongelmien vuoksi ulospäin hoikan ja terveen näköisen ihmisen sisukset voivat olla todella huonossa kunnossa. Tällöin myös aivot kärsivät. Usein ajatellaan yksinkertaistaen, että olisi hyvä syödä terveellisesti vain normaali-painon vuoksi, ja kilothan voi saada pysymään poissa myös vähemmän terveellisellä ruoalla. Oikea ruokavalio on kuitenkin myös aivojen hyvinvoinnin kannalta välttämätöntä.”

Ruutin mielestä yksittäistä asiaa ei pitäisi koskaan irrottaa kokonaisuudesta. Ylipainostakaan ei pitäisi puhua vain ylipainona, sillä siihen liittyy niin paljon lieveilmiöitä. Tutuimpia niistä moni meistä osaa jo luetellakin: aikuisiän diabetes, verenpaine, metabolinen oireyhtymä, korkea kolesteroli, sydän- ja verisuonitaudit, ja niin edelleen. Valitettavan harvoin saamme muistutusta siitä, että aivotkaan eivät pidä liikapainosta. Lihavuuden lisäsaikauksien jäykistämät ja kalkkeuttamat verisuonet estävät sydämen pumppaaman veren siirtymisen aivojen hyödyksi. Tärkein keskusyksikkömme tarvitsee jatkuvasti veren mukanaan tuomaa happea, sokeria ja ravintoaineita. Mutta myös liian vähäisellä ravinnolla kitkuttava tekee aina karhunpalveluksen myös aivoilleen. Aivot käyttävät nautitusta energiasta hyödykseen jopa 25 prosenttia, joten huonolla tai liian vähäisellä ravinnolla on suoria haittavaikutuksia korvien väliin. Tämä tulisi huomioida myös laihdutettaessa. Liian suuresta päivittäisestä energiavajeesta varoitellaan useimmiten sen aiheuttaman säästöliekki-ilmion vuoksi, mutta Ruuti muistuttaa syömään riittävästi myös aivojen parhaaksi. Terveellinen vähimmäisenergiämäärä ei ole ihmisen itsensä päätettävissä, vaan selkeästi elimistön tarpeiden sanelema juttu.

”Turhan usein yleisessä terveystalkustelussa unohtuu, että alipaino voi olla ylipainoa huomattavasti vaarallisempaa”, Ruuti sanoo.

Omenalihavuus rasittaa myös aivoja

Moni laihduttaja on huomannut, että keran viikossa toteutuva karkkipäivä pitää herkkutellun hallinnassa eikä tee urakasta liian tiukkapipoista. Aivojen kannalta olisi Ruutin mukaan kuitenkin parempi nauttia pieni päivittäinen herkku, sillä karkkipäivä koettelee verensokerin säätelyä. Aivot rasittuvat verensokerin suurista heittelystä, joten vaikka aivojen omistaja miten rakastaisi sokeria

FAKTA **Muistisairaudet lisääntyvät jatkuvasti yhä nuorempien keskuudessa. Jo joka viides alle 35-vuotias kärsii muistihäiriöistä.**

ja muita nopeita hiilihydraatteja, hidas hiilihydraatti on aina aivoystävällisempi valinta.

Aivot kestävät huomattavasti paremmin reisille ja lanteille kerääntyvää päärynälihavuutta kuin omenamaista keskivartalo- lihavuutta. Samalla kun vatsa kasvaa, aivot pienentyvät. Mitä isompi vyötärön ympäryys, sitä pienempi on aivojen hippokampusalue, mikä lisää huomattavasti riskiä sairastua Alzheimerin tautiin ja masennukseen. Aivot reagoivat tällöin kehoon tulevaan liialliseen ruokaan kuin se olisi taudinaiheuttaja.

Olipa laihdustustarvetta tai ei, laihduttajille suositeltu säännöllinen ateriarytmi on aina paikallaan. Hyvä ateriarytmi pitää ruoansulatuksen tehokkaana, aivojen polttoaineen syötön tasaisena ja ajatuksen kirkkaana. Ruoan on annettava sulaa rauhassa, mutta liian pitkä ateriaväli voi laskea verensokerin väsyttävän matalalle. Aivojen toiminnan kannalta vuorokauden viimeinen ruokailu on merkittävä, sillä aivot ovat riippuvaisia hyvästä unesta. Hyvä uni taas riippuu yllättävän paljon siitä, mitä illalla on laittanut suuhunsa ja paljonko.

”Ruoansulatus ei toimi levossa, joten illan syömiset jäävät rasittamaan yöksi koko elimistöä ja näin myös aivoja. Joskus ihmiset puolustelevat iltasyömisään muistuttamalla Välimeren maiden iltapainotteisesta ruokakulttuurista. Ruokakulttuurit eivät kuitenkaan koskaan ole vertailukelpoisia. Jo erilainen ilmasto vaikuttaa siihen, että toisistaan poikkeaville kansoille pätevät erilaiset ravitsemussuosittelut.”

Vääntöä hiilareista ja rasvoista

Suosituksista puheen ollen, Marja Ruuti odottaa mielenkiinnolla vuonna 2012 julkaistavia uusia pohjoismaisia ravitsemussuosituksia, joita valmistellaan parhaillaan. Valmistelevan työryhmän tarkoituksena on paneutua hiilihydraattien ja rasvojen terveysvaikutuksiin aikaisempaa tarkemmin. Paljon parjatut tyydyttyneet eläinrasvat saatavat saada pientä synninpäästöä. Pitkät seurantalutkimukset eivät nimittäin olekaan osoittaneet tyydyttyneen rasvan itsenäisesti lisäävän sydän- ja verisuonitautien vaaraa.

Itse asiassa, jos eläinrasvan käyttöä vähennetään ja se korvataan hiilihydraatilla, sydäntautien vaara saattaa jopa hieman suurentua. Moni pitää ylipainon suurimpana aiheuttajana liiallista rasvan käyttöä, mutta Ruutin mukaan suurempi ongelma voi olla oikeanlaisen rasvan puute. Aivoista jopa 60 prosenttia on rasvaa, jonka alkuperä on lautasella, joten rasvan laatu on kaukana yhä dentekevästä. Kyseessä ovat ainutkertaisten aivojemme rakennusaineet.

”Hyvä nyrkkisääntö rasvojen valintaan on suosia luonnollisissa muodossa olevia rasvoja. Tällaisia ovat esimerkiksi erinomainen kalanrasva, jota ei voi korvata millään, sekä erilaiset öljyt. Teollisia kasvirasvavaltaita vastustan, vaikka tiedänkin, että tämä näkemys saa jotkut asiantuntijat takajaloilleen.”

Leivän päälle Ruuti suosittelee kokeilemaan kasvirasvavaltaitten sijaan vaikkapa kasviöljyä, soseutettua avokadoa tai seesamsiemen-, manteli- tai pähkinätahnaa. Näiden kaikkien rasva toimii ikään kuin tulehdusta rauhoittavana lääkkeenä, toisin kuin teollisesti muokatut tai käristetyt rasvat.

FAKTA **Aivot käyttävät nautitusta energiasta hyödykseen jopa 25 prosenttia. Huonolla tai liian vähäisellä ravinnolla on suoria haittavaikutuksia korvien väliin.**

Ruutin kommentteista on saattanut nousta takakavioilleen myös muutama erään maakuntalehden lukija. Koska punaviini mahtuu Ruutin aivoruokien Top 10 -listalle, jutun kirjoittanut toimittaja päätti kiinnittää lukijoiden huomion otsikolla, jonka mukaan ravitsemusterapeutti suosittelee punaviiniä. Nyt otsikointi jo hieman naurattaa, vaikka aika monta mutkaa siinä olikin vedetty oikoiseksi. On totta, että punaviinissä on fenolilyhdisteitä, jotka toimivat elimistössä haitallista hapettumista ehkäisevinä antioksidanteina, joista myös aivot hyötyvät. Samat terveysvaikutukset on kuitenkin mahdollista saada myös vaikkapa karpalomehusta, joten välttämätöntä punaviinin nauttiminen ei ole kenellekään. ✕

LISÄTIETOA AIVORUOKIEN JA AIVOJEN HYVINVOINNISTA:
KIVINEN, KERÄNEN, RUUTI: PARASTA AIVOILLESII.
OHJEITA AIVOJEN HYVINVOINTIIN, OTAVA 2010.
WWW.AUTUUTTAIVOILLE.FI