

Ruokavalion muutoksilla

Voitetaan masennus!

Ruokavalion merkitys mielenterveyteen nousi maailmalla uutisotsikoihin, kun Lontoon University College teki mainion tutkimuksen ruokavalion vaikutuksesta keski-ikäisten ihmisten masentuneisuuteen. Raportin julkaisi arvostettu British Journal of Psychiatry (<http://tinyurl.com/yj6hhc4>) ja sen uutisoi muun muassa BBC. Tutkimukseen osallistui yli 3 500 virkahenkilöä, joista puolet söi runsaasti hedelmiä, vihanneksia ja kalaa, ja puolet söi prosessoituja ruokia: valkoista leipää, rasvapitoisia maitotuotteita, paistettuja ruokia, lihaa ja makeutettuja jälkiruokia. Kaikkien terveydentilaa seurattiin viisi vuotta. Silloin kävi ilmeiseksi, että mitä enemmän ruokavaliossa oli prosessoituja ruokia, sitä suurempi oli riski sairastua masennukseen.

Analyyseissa kontrolloitiin huolellisesti sekoittavat tekijät, jotka olisivat voineet selittää tulokset muulla tavoin. Niitä olivat sukupuoli, ikä, koulutus, kuntoilu, tupakointi ja krooniset sairaudet.

Ruokavalion vaikutus masennuksen riskiin oli ilmeinen. Runsaasti prosessoituja ruokia syövien riski masentua oli 58 % suurempi kuin muiden ihmisten.

Ruokavalion muutos toi nopeasti tuloksia

BBC haastatteli tutkimukseen osallistunutta **Brian Godfeytä**, joka parani nopeasti kroonisesta masennuksestaan ruokavalion muutoksella. Hän jätti

pois mm. vehnäleivän, voin ja maidon ja alkoi syödä enemmän hedelmiä, vihanneksia ja kalaa.

– Ruokavalion muuttaminen oli vaikeaa, koska pidin epäterveellisistä ruuista, Godfey tunnustaa.

– Syön kuitenkin mieluummin ruokia, joista en pidä, ja olen terve, kuin ruokia, joista pidän ja olen masentunut, hän sanoo BBC:n nettivideolla.

Englannin mielenterveysäätiön toimitusjohtaja, tohtori **Andrew McCulloch** kommentoi asiaa näin:

– Tämä ja muut tutkimukset osoittavat voimakkaan yhteyden mielenterveyden ja ruokavalion välillä.

Hän vihjaa, etteivät lääkärit oikein vielä riittävästi ymmär-

rä ravitsemuksen merkitystä mielenterveydelle.

– Ihmisten ruokavaliot muuttuvat yhä epäterveellisemmiksi. Ison-Britannian väestö syö yhä vähemmän ravitsevaa, tuoretta ruokaa ja yhä enemmän tyydyttyjä rasvoja ja sokeria, McCulloch sanoo BBC:lle.

Hän korostaa, että masennuksen yhtenä syytekijänä pidetään hiljaista kroonista tulehdusta (inflammaatiota), jota epäterve ruokavalio aiheuttaa ja pitää yllä.

Psykiatrit tutkivat ravintolisiä

Ravintotekijöiden käyttö masennuksen hoidossa on nousut entistä tärkeämmäksi, kun nyt on käynyt ilmi, että masen-

nuslääkkeet eivät ole lumetta (plaseboa) tehokkaampia lievässä ja keskivaikeassa masennuksessa. Tämän hätkähdyttävän raportin julkaisi tammi-kuussa Amerikan Lääkärilehti (JAMA).

Psykiatrit ovat testanneet ja määränneet jo pitkään kalaöljyn EPA-rasvahappoa (E-EPAa) masennuksen, kaksisuuntaisen mielialahäiriön ja skitsofrenian täydentävänä hoitona. Tulokset ovat erittäin rohkaisevia, kuten nettiin laatimastani taulukosta käy ilmi (<http://tinyurl.com/buqn2g>).

– Fluoksetiini (masennuslääke) ja EPA näyttävät olevan yhtä tehokkaita masennusoireiden hallinnassa.

– EPAn ja fluoksetiinin yhdistelmä on ylivoimaisesti te-



ASIAN TUNTIA-ARTIKKELIN TEKSTI: LKT MATTI TOLONEN

hokkaampi kuin kumpikaan yksinään, kirjoitti englantilaisen psykiatrian professori **Malcolm Peetin** työryhmä psykiatrien ammattilehdessä (Aust N Z J Psychiatry 2008). EPA-valmisteen lisääminen lääkitykseen nopeutti toipumista vakavasta masennuksesta, johon muutoin kuluu keskimäärin kahdeksan kuukautta. Tutkimuksessa annettu EPA-määrän voi saada syömällä päivittäin 5–7 annosta lohta – mikä on sula mahdollisuus...

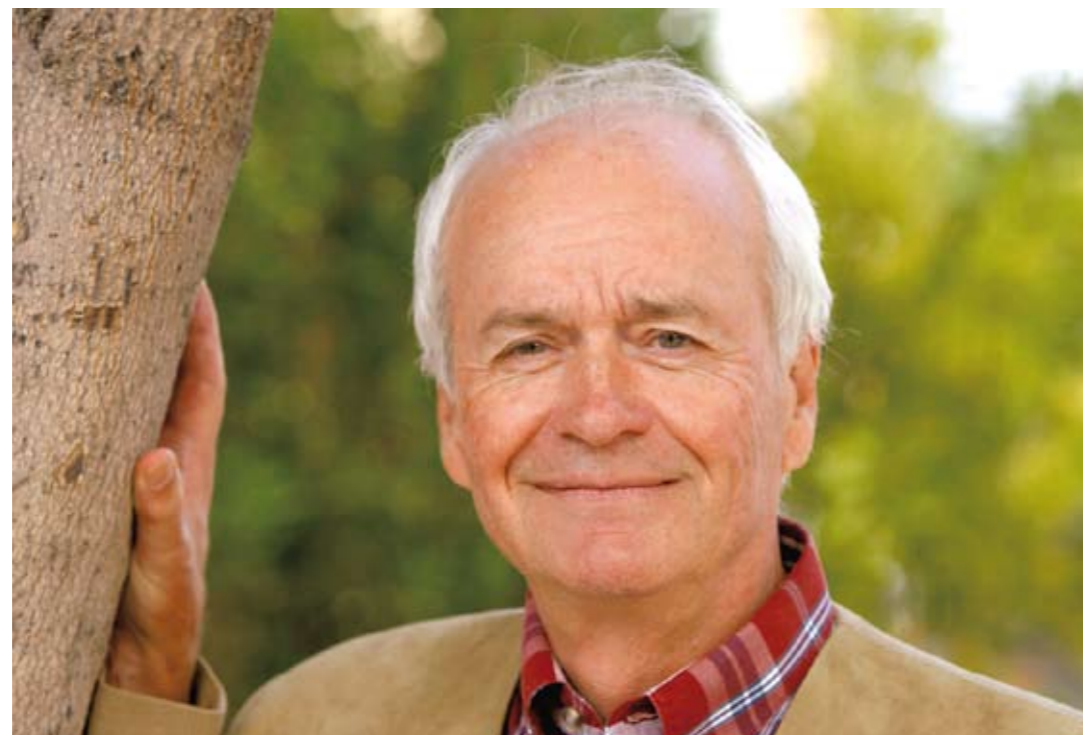
Ilmeisesti EPA on ainoa anti-depressiivinen ja antipsykoottinen omega-3-rasvahappo, tulkitsevat tutkijat.

Suomalaiset psykiatrit **Antti Tanskanen**, **Jari Tiihonen**, **Markus Heinimaa** ja **Tanja Svirskis** ovat suositelleet E-EPA-valmistetta lääkärilehdissä. Yleensä E-EPAa käytetään muun hoidon lisänä, koska se nopeuttaa toipumista, mutta amerikkalaisten psykiatrien tuoreen tutkimuksen mukaan E-EPA-valmiste (1000 mg päivässä) tehoaa ilman lääkitystäkin vakavaan masennukseen. Raportin voi lukea maksutta netistä (<http://tinyurl.com/yaghec8>).

Karnosiini suojaa aivoja

Monet muutkin ravintolisät vaikuttavat edullisesti aivojen toimintaan. Suomalaiset potevat yleisesti D-vitamiinin puutosta, joka voi altistaa masennukselle ja dementialle. Mielenterveysongelmaa potevan ihmisen seerumin D-vitamiinin pitoisuus (S-D-25) tulisi aina mitata. Jos se on alle 100 nmol/l, tulee tilanne korjata D-vitamiinilisällä.

Karnosiini on erinomainen aivoja suojaava luonnonaine. Pittsburghin yliopistossa on vastikään päätynyt kliininen kaksoissokkotutkimus, jossa osalle kaksisuuntaista mielialahäiriötä sairastavista potilaista annettiin päivittäin 2000 mg karnosiinia ja osalle lumetta.



Dosentti, LKT Matti Tolonen korostaa, että ravintotekijöiden käyttö masennuksen hoidossa on noussut entistä tärkeämmäksi, kun nyt on käynyt ilmi, että masennuslääkkeet eivät ole lumetta tehokkaampia lievässä ja keskivaikeassa masennuksessa. Kuva: Osmo Lehtinen.

Mitä enemmän ruokavaliassa on prosessoituja ruokia, esim. valkoista leipää ja makeita jälkiruokia, sitä suurempi on riski sairastua masennukseen. Näin raportoi tuore brittitutkimus.



Maailma ottaa opiksi, Suomi vaikenee ja vääristelee

Ravintolisät ehkäisevät aggressiivisuutta ja väkivaltaista käytöstä. Asiasta on useita tieteellisiä tutkimuksia Yhdysvalloista ja Isosta-Britanniasta. Esimerkiksi British Journal of Psychiatry -lehden julkaiseman brittitutkimuksen mukaan väkivaltaisten nuorisovankien väkivallanteot vähenevät jopa 40%, kun heille annettiin yhdeksän kuukautta ruoan lisänä vitamiini- ja hivenainetabletti sekä rasvahappokapseli. Puolet

koehenkilöistä sai lumekapselin. Erot oikeita ja lumevalmisteita saaneiden vankien välillä olivat merkittävät.

Tulokset herättivät suurta huomiota kautta maailman, sillä millään psykologisilla tai psykiatrisilla keinoilla ei ollut saatu aikaan vastaavia muutoksia. Suomessa Helsingin Sanomat uutisoi tutkimuksen, mutta vääristeli sitä kirjoittamalla, että vangeille oli syötetty kaalia ja

porkkanaa. Näin valtamedia harhauttaa tahallaan suomalaisia lukijoitaan ravintolisillä tehdyistä tieteellisistä tutkimuksista. Lähetin tutkimusraportin Rikosseuraamusviraston ylläjohtajalle ja yliläkäriille, mutta kumpikaan ei reagoinut siihen. Pidän valtamedian ja viranomaisten kielteistä suhtautumista ravintolisiin erittäin valitettavana, ottaen huomioon viimeaikaiset väkivallanteot.

Lukemalla masennusta vastaan!

Suosittelen mielenterveydestä kiinnostuneille kirjoitani:

Voita masennus luonnollisesti Ravitsemus ja mielenterveys Näring och mental hälsa

Ne kertovat seikkaperäisesti, mutta kuitenkin kansantajuisesti ravitsemuksen merkityksestä mielenterveydelle. Kirjat sopivat sekä maallikoiden että terveydenhuollon ja ravitsemusalan ammattihenkilöstön käyttöön.



Tätä kirjoitettaessa tuloksia ei ole vielä julkaistu, mutta tutkimussuunnitelman voi lukea vapaasti Clinical Trials -tiedostosta (<http://tinyurl.com/y94csk4>). Muita aivoille tärkeitä ravintolisiä ovat berberiini, B-, C- ja E-vitamiinit sekä magnesium, seleeni ja sinkki.

Berberiini lisää serotoniinin tuotantoa

Ravintolisänä nauttivi berberiini lisää merkittävästi serotoniinin tuotantoa aivosoluissa. Eräissä tutkimuksissa lisäys oli 19–53 %, annoksen mukaan. Synteettiset mielialälääkkeet (SSRI-lääkkeet) eivät lisää serotoniinin tuotantoa, vaan ainoastaan vähentävät sen kulumista synapseissa. Berberiini lisää myös dopamiinin tuotantoa aivoissa, mikä antaa lisää "virtaa". Tässäkin mielessä berberiini on jopa parempaa kuin synteettiset masennuslääkkeet.

Berberiinin masennusta ehkäisevä ja hoitava vaikutus perustuu myös sen sitoutumiseen sigmareseptoreihin. Sigmareseptorit ovat hermosolujen kalvoilla sijaitsevia vastaanottimia, jotka sitovat monia lääkkeitä ja muita aineita. Sigmareseptoreihin sitoutuvat lääkeaineet ja berberiini ehkäisevät ja hoitavat masennusta. Sigmareseptorit löydettiin vuonna 1976 ja niiden merkitystä on tutkittu siitä lähtien psykofarmakologiasa.

Berberiinillä on vielä eräs mielenkiintoinen vaikutustapa aivoissa. Se estää haitallista POP-entsyymiä eli propyylioli-

gopeptidaasia. POP on solulimassa vaikuttava seriinipeptidaasi, jota esiintyy laajasti elimistön eri puolilla, muun muassa aivoissa. POPin pitoisuus on suurentunut psykiatrisilla ja muistihäiriöistä kärsivillä potilailla.

"POP pilkkoo useita muistija oppimistoimintoihin vaikuttavia elimistön omia pieniä aminohappoketjuja, ja se on yhdistetty ikääntymisen lisäksi useisiin eri sairauksiin kuten Alzheimerin ja Parkinsonin tauteihin sekä mielialahäiriöihin" sanoo proviisori **Timo Myöhänen** väitöskirjassaan (2008). POP on tärkeä hoitokohde neuropsykiatrisissa sairauksissa, kuten masennuksessa, kaksisuuntaisessa mielialahäiriössä ja skitsofreniassa. Lisäksi POP on liian aktiivinen verenpainetaudissa ja tyypin 2 diabeteksessa, mikä selittää osittain berberiinin edullisia vaikutuksia näissäkin tiloissa.

Barcelonalainen tutkijaryhmä käyttää orgaanisen kemian, erityisesti peptidien, tutkimiseen fluori-magneettiresonanssilaitetta (Nuclear Magnetic Resonance, 19F NMR spectroscopy). Työryhmän tulosten mukaan berberiinin vaikutusmekanismina mielialahäiriöissä on nimenomaan POPin vaimennus. Työryhmän laatiman PowerPoint-esityksen voi katsoa maksutta netistä (<http://tinyurl.com/yjpf8>). Tieteellisten tutkimusten ja käytännön kokemusten perusteella berberiini vaikuttaa siis hyvin lupaavalta ja tehokkaalta aineelta neuropsykiatristen häiriöiden täydentävään hoitoon. □



Psykiatrian erikoislääkäri Mauno Rauramo vaatii:

Omega-3-rasvahapot masennuksen hoitosuosituksiin

Laukaalainen psykiatrian erikoislääkäri **Mauno Rauramo** on seurannut 1970-luvulta lähtien kansainvälisiä tieteellisiä tutkimuksia vitamiineista, hivenaineista ja rasvahapoista. Ne ovat vakuuttaneet hänet, että ravitsemushoidosta on hyötyä psykiatristen sairauksien hoidossa ja mielenterveysongelmien ennaltaehkäisyssä, kuten ylipäätäänkin ihmisen hyvinvoinnin ylläpitämisessä.

Rauramo on suositellut vitamiineja, hivenaineita ja rasvahappoja myös potilailleen lääkityksen lisänä. Hoitotulokset ovat olleet hyviä. Yleensä positiivisia hoitovaikutuksia on saatu kahden kuukauden kuluessa ravitsemushoidon aloittamisesta. Mauno Rauramo on toiminut ylilääkärinä Suolahdessa sijaitsevassa Sisä-Suomen psykiatrisessa sairaalassa. Hän jäi virastaan eläkkeelle, ennen kuin sairaalan toiminta viime vuonna lopetettiin. Keski-Suomen sairaanhoitopiiri sulki Sisä-Suomen sairaalan säästösyistä, sairaalan sulkemista perusteltiin myös psykiatrisen laitoshoidon vähentämistarpeella. 65-vuotias Rauramo ei kuitenkaan vietä oloneuvoksen päiviä, hän toimii 2–3 päivänä

Tärkeä rasvahappo myös odottaville äideille ja lapsille

Viikossa psykiatrian erikoislääkärinä avohoidossa, mielenterveystoimistossa.

– Jatkan työtä potilaiden hyväksi, niin kauan kuin on tarvetta ja terveyttä, hän korostaa.

Vuonna 1999 Harvardin yliopiston psykiatrian professori **Andrew L. Stoll** osoitti tutkimuksillaan omega-3-rasvahappojen tehoavan masennukseen. Kansainvälisiin tutkimuksiin ja suosituksiin perustuen Mauno Rauramo on suositellut jo vuosien ajan masennuspotilaille vuorokausiannokseksi 1000 milligrammaa (mg) omega-3-sarjan EPA-rasvahappoa.

– Masennukseen taipuvaisen pitäisi käyttää jatkuvasti EPA-rasvahappoa 1000 mg vuorokaudessa. Raskauden aikana sen käyttö hyvin tärkeää, EPA-rasvahappo estää äitien masennusta. Lastenkin pitäisi käyttää EPAa 100-500 mg vuorokaudessa, näin turvataisiin lasten aivojen kehitys, Rauramo sanoo.

Hän huomauttaa, että masennuspotilaiden lisäksi AD-



Pidetään mieli terveenä!

Ennaltaehkäisy on avainsana myös mielenterveydessä. Psykiatri Mauno Rauramo suosittelee mielenterveyden tueksi jokaiselle suomalaiselle päivittäiseen käyttöön seuraavia ravintolisiä:

- * 1 moniviamiini-hivenainetabletti
- * 1–2 B-moniviamiinitablettia (B1, B6, B12, foolihappo)
- * 500 milligrammaa EPA-rasvahappoa
- * 500 milligrammaa C-vitamiinia aamuin illoin
- * 20–25 mikrogrammaa D-vitamiinia
- * 125 milligrammaa karnosiinia kahdesti päivässä

HD-syndroomaa ja alkoholismia sairastavat ovat hyötynet EPA-rasvahappohoidosta.

– EPAlla on myönteisiä vaikutuksia myös ihoon ja suolistoon, eli se on meille kaikille monipuolisesti tärkeä rasvahappo, hän korostaa.

Rauramon näkemyksen mukaan EPA-rasvahappo auttaa psyykelääkkeitä paremmin lievään ja keskivaikeaan masennukseen, vaikeassa masennuksessa tarvitaan myös lääkehoitoa. Hän suosittelee kokeilemaan sopivalla annoksella 2-3 kuukauden ajan ja jatkamaan, mikäli EPA-hoidosta on selvää hyötyä.

Korjaa aivojen rakennetta ja toimintaa

EPA on välttämätön rasvahappo, jota elimistö ei pysty itse

valmistamaan, vaan se on saatava ravinnosta.

– Osalla perinnöllisesti masennusaltteista ihmisistä EPA-rasvahappo häviää ja hajoo aivoissa, Rauramo kertoo.

– Verrattuna psyykelääkkeisiin EPA-hoidolla pystytään vaikuttamaan aivojen rakenteeseen ja toimintaan, eli saadaan vaikutettua ongelman ytimeen. Psyykelääkkeet vaikuttavat ainoastaan kemiallisesti aivojen välittäjäaineiden aineenvaihduntaan, hän vertailee.

Rauramo kertoo EPA-rasvahapon paitsi korjaavan aivojen rakennetta ja toimintaa, myös toimivan antipsykoottisesti.

Kaksisuuntaisessa mielialahäiriössä Rauramon mukaan tarvitaan masennuspotilaita suurempia EPA-annoksia.

– Olen käyttänyt potilaillani 2000 milligramman vuorokausiannosta.

Omegat puuttuvat Käypä hoito -suosituksista

Joulukuussa 2006 Yhdysvaltain psykiatriyhdistys APA julkaisi suosituksensa, jossa se suosittelee omega-3-sarjan rasvahappojen EPA tai EPA ja DHA käyttöä masennuksen hoidossa sekä tavallisessa tai kaksisuuntaisessa masennuksessa. Suositus perustuu yli 30 vuotta kestäneisiin tutkimuksiin ja laajaan meta-analysiin, joissa on selvitetty rasvahappojen merkitystä mielenterveyteen. Niiden mukaan omega-3-rasvahappohoidolla saadaan selkeää hyötyä masennuksen hoidossa.

Suomalaisen Lääkäriseura Duodecimin laatimassa masennuksen Käypä hoito -suosituksessa ei ole omega-3-rasvahappoja.

Mauno Rauramo teki 15.11.2009 Duodecimille aloitteen omega-3-rasvahappojen lisäämisestä masennuksen Käypä hoito -ohjeisiin. Aloitteesta keskustellaan nyt Duodecimin verkkosivuilla.

"Miksi omega-rasvahapot eivät ole Käypä hoito -suosituksessa masennuksen hoidossa?", Rauramo hämmästelee aloitteessaan.

Miksi eivät ole?

– Suomi tulee aina kaikessa vähän jälkijunassa, niin tässäkin asiassa. Meillä Suomessa lääkärit ovat olleet kovasti innostuneita lääkkeitä – paljolti lääkefirmojen työn ansiosta!

– Meillä pitäisi lääkärin enemmän keskustella, missä määrin tarvitaan lääkkeitä, missä määrin ravitsemushoitoa. Keskustelun tulee pohjautua tieteellisiin tutkimuksiin, joita on kansainvälisessä tiedeyhteisössä runsaasti saatavissa. En minäkään ensi alkuun 1970-luvulla uskonut ravitsemushoitoon, mutta kun aloin seurata kansainvälisiä tutkimuksia, niin tulini vakuuttuneeksi ravitsemushoidon hyödyistä, Rauramo pohtii.

Ovatko omega-3-rasvahapot tulevaisuudessa Käypä hoito -suosituksessa masennuksen hoidossa?

– Uskon, että ovat. Ovathan omega-3 -rasvahapot nykyään

jo mukana sydänsairauksien Käypä hoito -suosituksessa. Ja kun ne kerran ovat USA:ssa masennuksen hoitosuosituksissa, niin mikseivät meilläkin, ei meidän suomalaisten biokemiamme niin kovasti poikkeaa yhdysvaltalaisen biokemiamme! Rauramo huomauttaa.

Omeigoista ei ole sivuvaikutuksia

Mauno Rauramo on huomannut, että hänen potilaansa ovat mielellään käyttäneet omega-3-rasvahappohoitoa.

– EPA-valmisteista ei ole sivuvaikutuksia, toisin kuin psyykelääkkeistä. Eikä niiden käyttö lääkityksen ohessa myöskään aiheuta riskejä, hän sanoo.

Ravintolisät ovat kuitenkin verrattaen kalliita, ja niistä ei saa kelakorvausta.

– Kaikki maksaa, riippuu, mihin ihminen rahansa laittaa! Rauramo heittää.

Psykiatrian erikoislääkäri Mauno Rauramon mukaan EPA-rasvahapot sopivat kaikille, myös kolesteroli- ja Maren-lääkitystä käyttäville.

– Suuria, yli 3 gramman vuorokausiannoksia tulee käyttää lääkärin valvonnassa omega-3-rasvahappojen verenohennusominaisuuden vuoksi, hän huomauttaa.

Kaiken kaikkiaan EPA-rasvahappo on Rauramon mukaan erinomainen ravintolisä suomalaisille, joilla sydän- ja verenkiertosaairaudet ovat kansansairauksia.

– EPA vähentää veritulpariskiä ja laskee luontaisesti kolesterolia.

Saisiko kala-ateriasta saman hyödyn kuin kalaöljykapseleista?

– Saisi kyllä, mutta se olisi aika hankalaa ja kallistakin. Esimerkiksi jos masennuspotilas pyrki saamaan rasvaisesta kalasta 1000 milligramman vuorokausiannoksen EPA-rasvahappoa, hänen tulisi syödä päivittäin 300–500 grammaa merilohta.

Mauno Rauramo ei halua väheksyä lääkehoitoa.

– Lääkkeitä tietysti tarvitaan, mutta ei siinä määrin kuin niitä nykyään käytetään. Perustana terveydelle on oikea ruokavalio, liikunta, suoliston hyvä terveys ja ravintoaineet, hän korostaa. □

TEKSTI: REETTA AHOLA



– Masennuksen ohella ravitsemushoito pitää kurissa sekä kilot että kolesteroliarvot, kirjailija Raija Oranen iloittaa. Kuva: Pertti Nisonen.

Kirjailija Raija Oranen luottaa ravitsemushoitoon:

– Vointini on tasaisesti parantunut

Suomalaisten suosikkikirjailija **Raija Oranen** kärsi vuosikaudet vaikeasta masennuksesta, joka häytti suuren osan hänen elämänsä ja vaikutti haitallisesti työkykyyn. Masennuksen hoitoon määrätty psyykelääkkeet aiheuttivat Oraselle tuolloin vakavia ja kiusallisia sivuvaikutuksia.

2000-luvun alussa hän tutustui lääketieteen ja kirurgian tohtori **Matti Tolosen** näkemys ravitsemuksen yhteydestä masennukseen. Oranen päätti kokeilla ravitsemushoitoa ja sai avun.

Ravitsemushoitoon hän turvautuu edelleen. Ravitsemushoito pitää masennuksen ohella kurissa sekä kilot että kolesteroliarvot.

– Kemialliset kolesterilääkkeet aiheuttavat minulle niin pahoja sivuvaikutuksia, etten voi niitä siksi käyttää, hän kertoo.

Päivittäin Raija Oranen käyttää omega-3-rasvahappovalmisteita, karnosiinia, kromia, benfotiamiinia (rasvaliukoista B1-vitamiinia) ja D-vitamiinia. Berberiini on hänen ravintolisäohjelmassaan

kolesterolitason parantamiseksi.

Liikunnan määrää voisin lisätä!

Raija Oranen kertoo, että hänen vointinsa on tasaisesti parantunut siitä lähtien, kun hän alkoi käyttää luontaisia ravintolisiä.

– Myös paino on alentunut,

ympärysmitta pienentynyt ja ilme kirkastunut.

– Parantuneeseen vointiini vaikuttaa tietysti paljon sekin, että jätin alkoholin kokonaan kuusi ja puoli vuotta sitten. Vointini on tätä nykyä varsin hyvä.

Päivittäinen liikunta on välttämätön osa Raija Orasen hyvinvointiohjelmaa.

– Liikunnan määrää voisin kuitenkin nykyisestä lisätä!

– Viimeisen vuoden aikana toistuvat keuhkoputkentulehdukset ja selkävaivat ovat jarruttaneet liikuntaharrastustani, hän kertoo.

Pahasti vaivaavan iskiaksen hän on saanut oireettomaksi akupunktiolla, mainio kiinalainen akupunktori löytyi Espanjan Fuengirolasta, jossa Raija Oranen viettää suurimman osan talviajasta. Auringonvalolla on hänen terveydelleen suuri positiivinen merkitys.

– Viime talvesta vietin suuren osan Suomessa ja voin perin huonosti. Aurinko Espanjan etelärannikolla muuttaa tyystin vointini.

Ruokavaliotaan Raija Oranen on remontoinut vähin erin terveellisempään suuntaan.

– Raskas ateriointi on jäänyt kokonaan. Aamuisin ja iltaisin syön suurella halulla annoksen hedelmiä tai marjoja maustamattoman jugurtin ja kokojuvä-murojen kanssa. Päivällä nautin yhden melko keveän aterian ja pari välipalaa.

Raija Oranen herkuttelee manteleilla ja tummalla suklaalla.

– Liiankin usein! hän naurahtaa.

Ravitsemushoidon lisäksi myös lääkkeitä

Ilman masennuksen kemiallista lääkkeitä Raija Oranen ei kuitenkaan pärjää.

– Serotoniininsieppaaja on pitänyt palauttaa käyttöön. – Nyt masennuksen hoitoon tarkoitettujen kemiallisten lääkkeiden tuntuvat olevan kehittyneempiä eikä sivuvaikutuksia ole ollut, annoskin on pienempi kuin aikaisemmin, hän kertoo.

Raija Oranen on kärsinyt myös uniongelmistä, nyt nukkuminenkin on saatu toimimaan.

– Erittäin pienellä määrällä keskushermostoon vaikuttavaa Levoziniä. Sen lisäksi käytän melatoniinia ja tryptofaania luontaisina ja tehokkaina unilääkkeinä.



Viime syksynä ilmestynyt Raija Orasen romaani Leijonan osa on tarkka ja koskettava kuvaus holtittoman ahneuden synnyttämästä pankkikriisistä ja tuhoisasta talouslamasta, mutta myös iskut kestävästä rakkaudesta, intohimosta ja selviytymisestä.

– Nykyään nukkumaan meneminen ei pelota, vaan tuntuu mieluisalta, hän iloitsee.

Raija Orasella on todettu kakkostyyppin diabetes, sitä hän hoitaa sekä ravitsemushoidolla että lääkehoidolla.

– Käytän diabeteksen hoitoon pitkätehoista insuliinia ja metaminiilääkitystä, joka sisältää insuliinin tehosteen. Lisäksi minulle, kuten muillekin diabeetikolle, on määrätty pieni päivittäinen annos aspiiriinia.

Mistä tässä elämässä oikein on kysymys?

Luovuus on olennainen osa kirjailijan ammattitaitoa – elinehto suorastaan.

– Luovuuden lähteistä ei kukaan osaa sanoa mitään kovin täsmällistä, kirjailija Raija Oranen pohtii.

Kirjailijan työssä hyvä fyysinen ja henkinen kunto muodostavat Orasen mukaan ammattitaidon perusedellytykset, ja turvallisuuden tunne antaa mielikuvitukselle tukevan pohjan.

Hän pohtii, että kirjailijan työssä lienee kysymys jonkinlaisesta todellisuuden pakeneemisestäkin.

– Yritän tarinoita etsimällä ja kehittelemällä vimmatusti selvittää, mistä tässä elämässä oikein on kysymys, ja siinä näin niistä löydöksistä voi samalla kertoilla muillekin. □

TEKSTI: REETTA AHOLA



Masennus on uusi kaikenikäisten kansansairaus. Onneksi se on voitettavissa: ravitsemuksella.

Diabetes lisää ikääntyvien dementian riskiä

Diabetes lisää Alzheimerin taudin ja muiden dementioiden riskiä ikääntyvillä ihmisillä, joiden muisti alkaa heiketä, raportoi tammi-kuun The British Journal of Psychiatry. Tällä hetkellä ei ole käytettävissä luotettavaa testiä, jolla yksilön riskiä voitaisiin ennustaa. Dementia ja muut oheistaudit uhkaavat diabeetikkoja, vaikka heitä hoidetaan Käypä hoito -ohjeen mukaisesti. Tästä syystä kaikille diabeetikoille suositellaan aivoja suojaavia ravintolisiä E-EPAA, karnosiinia, berberiiniä ja ubikinonia.

Pelkkä verensokerin hoito ei kykene estämään diabeteksen oheistauteja, joihin kuuluvat myös masennus ja dementia. Diabeetikko tarvitsee suojaksi myös ravintolisiä.

Karnosiini hidastaa ja estää syövän kasvua

Karnosiini hidastaa ja estää syövän kasvua, ilmenee saksalaisen Leipzigin yliopiston neurokirurgian klinikan tutkimuksista. Neurokirurgit ovat jo aikaisemmin osoittaneet, että karnosiini estää pahanlaatuisen aivokasvaimen, glioblastooman, kasvua soluviljelmässä. Nyt he ovat selvittäneet karnosiinin vaikutustapoja in vivo hiirillä ja ehdottavat karnosiinia syövän täydentäväksi hoidoksi.

Berberiini parantaa sokeritasapainoa

Berberiini on kasveista saatava luonnonaine, joka säättää sokeri- ja rasva-aineenvaihduntaa jopa yhtä hyvin kuin suun kautta otettavat diabeteslääkkeet ja kolesterolia alentavat statiinit. Uusi tutkimus (Liu ym. 2009) osoittaa, että berberiini voi korjata insuliiniresistenssiä parantamalla sokerinottoa soluihin, jotka ovat tulleet vastustuskykyisiksi insuliinille (solut ovat insuliiniresistenttejä). Näin berberiini siis tehostaa insuliiniherkkyyttä, aivan kuten eräät uudet diabeteslääkkeetkin. Havainto selittää sitä, että berberiini alentaa kohonnutta verensokeria ja sokerihemoglobiinia (HbA1c). Berberiini on ihanteellinen ravintolisä kaikille diabeetikoille ja statiineja käyttäville ihmisille.

Berberiini on voimakkaan keltaista, kitkerän makuista jauhetta. Sitä käytetään Pohjois-Intiassa vaatteiden ja nahan värjäykseen. Jauheesta puristetaan myös tabletteja, joita ihmiset käyttävät ravintolisänä verensokerin ja -rasvojen hallintaan.

Berberis aristata -kasvin kuoresta ja juurista on valmistettu berberiiniä jo ainakin 2000 vuotta.

UUTISET TOIMITTI: LKT, DOSENTTI MATTI TOLONEN