

Tyydyttyneet rasvat eivät lisää sydän- ja verisuonitautien riskiä, osoitti tuore meta-analyysi

Lähes miljoonan ihmisen ravintotottumuksia kartoittanut 29 tutkimuksen meta-analyysi ei löytänyt korrelaatiota tyydyttyneiden rasvojen kulutuksen ja lisääntyneen sydän- ja verisuonitautiriskin väliltä, kirjoittaa [Independent](#).

”Uskomus, että juustojen sisältämä rasva on epäterveellistä, on väärä”, totesi ravitsemustieteen professori Ian Givens Readingin yliopistosta. Edes runsaasti tyydyttyneitä rasvoja sisältävien juustojen, maidon ja jogurtin kulutus ei lisää riskiä sairastua sydäntauteihin.

European Journal of Epidemiologyn julkaiseman tutkimuksen mukaan tyydyttyneiden rasvojen kulutus ei assosioitu kohonneen sydän- ja verisuonitautien riskin kanssa.

29 tutkimusten meta-analyysi käsitti seurantatietoja 938 465 ihmisen ravintotottumuksista yli 35 vuoden ajalta.

Rasvasota

Tyydyttyneitä rasvoja sisältäviä meijerituotteita on pidetty yleisesti epäterveellisinä, koska niiden on uskottu kasvattavan mm. [ateroskleroosin](#) riskiä. Tämä uskomus palautuu 1970-luvulla alkaneeseen ”rasvasotaan” jossa vastakkain olivat Ancel Keysin ja John Yudkinin teorit sydän- ja verisuonitautien ravitsemuksellisista syistä.

Tieteellisen kädenväännön voitti Ancel Keysin näkemys, mikä johti siihen, että tyydyttyneet ”kovat” rasvat leimattiin sydän- ja verisuonitautien pääsyyllisiksi ja

ravintosuosituksissa runsasrasvaisia meijerituotteita kehoitettiin välttämään. Tämä 1970-luvulta periytyvä rasvakammo toi mukanaan vähärasvaiset ja rasvattomat tuotteet ja näkyy yhä myös suomalaisissa ravintosuosituksissa.

Sota rasvoja vastaan 1970-luvulta lähtien on ollut hyvin tehokasta; monet uskovat tyydyttyneiden rasvojen lihottavan ja aiheuttavan sydäntauteja, eikä asiasta vallitse vieläkaan tieteellistä konsensusta puoleen tai toiseen.

Rasvojen terveystaakasta ei vallitse vieläkaan yksimielisyyttä

Yleisesti tyydyttyneiden (kovien) rasvojen kulutusta kehoitetaan välttämään tai korvaamaan niitä pehmeillä kasvisrasvoilla.

Rasvoja on kahta laatua: kovaa eli tyydyttynyttä rasvaa, sekä pehmeää eli tyydyttymätöntä rasvaa. Pehmeää rasvaa on hyvä saada terveyden kannalta riittävästi. Rasvan laatu on ruokavalion tärkein veren kolesterolipitoisuuteen vaikuttava tekijä. Suositusten mukaan rasvojen kokonaismäärästä tulisi olla 2/3 pehmeää ja enintään 1/3 kovaa rasvaa. Suomalaiset saavat keskimäärin ruokavaliostaan suositeltua enemmän kovaa ja vähemmän pehmeää rasvaa. Lähde: [sydän.fi](http://sydan.fi)

Tyydyttynyttä rasvaa on etenkin eläinrasvoissa, kuten voissa, juustossa, rasvaisessa maidossa ja muissa rasvaisissa meijerituotteissa sekä rasvaisessa lihassa. Kovaa rasvaa on myös eräissä kasvikunnan rasvoissa, kuten kookosrasvassa ja palmuöljyssä.

Tyydyttyneiden rasvojen vähentämisen terveyshyödyistä ei vieläkaan vallitse yksimielisyyttä. Aiemmin tänä vuonna British Medical Journal (BMJ) julkaisi tutkimuksen, jonka mukaan tyydyttyneistä rasvoista saadusta päivittäisestä energiasta jopa vain 1 % korvaaminen vihanneksilla,

täysjyväviljoilla tai monityydyttämättömillä rasvoilla, kuten oliiviöljyllä, voi parantaa sydänterveyttä.

Sen sijaan norjalaisen Bergenin yliopiston tutkimuksessa rasvaiset ruoat, kuten juustot, voi ja kerma suojasivat sydäntaudeilta, jos niiden saanti oli osa ruokavaliota, jossa pääosa energiasta saatiin rasvoista ja hiilihydraateista saatavan energian määrää rajoitettiin.

Mitä mieltä sinä olet?

```
[os-widget          path="/samirajahalli1/survey-05-11"  
of="samirajahalli1" comments="false"]
```