

Sokerina pohjalla: Kuinka sokerin terveystarpeista vaiettiin 50 vuotta?

Onnellista alkanutta vuotta kaikille vielä kerran ja viivästyneesti! Oma vointini on jo ihan kakskyt-kakskyt. Ehkä edessämme on paras vuosikymmen ikinä tai sitten kiinalainen korona pelaa meidät pandemiaan. Maailmanlopun kelloa on jälleen siirretty eteenpäin. Enää on vain 100 sekuntia keskiyöhön. Jatkan yksinäistä sokereiden vastaista ketoiluhömpää artikkelissa: Sokerina pohjalla: Kuinka sokerin terveystarpeista vaiettiin 50 vuotta?

Mutkaton 6:1-ketoiluni on tuottanut toivottuja tuloksia ja voin hieman paukutella henkseleitäni. Viiden viikon aikana painoni putosi tuskattomasti 5-6 kiloa. Seitsemännellä viikolla paino käväisi ujonoloisesti 85 kilossa, mutta otin sitten menetettyjä kiloja varovasti takaisin erilaisten tekosyiden varjolla. Se onnistui helposti hampurilaisilla ja oluella.

Vointini on pysynyt energisenä, eikä nälkä ole juuri vaivannut. Sehän se ongelma lienee; uskon nälän parantavaan voimaan. Syön ehkä vieläkin liikaa, vaikka luulen, että tehostuneen rasva-aineenvaihdunnan ohella myös päivittäinen kokonaisenergian saantini on ketoillen laskenut.

Oli painon putoamisen syy mikä tahansa, ketogeeninen ruokavalio toimii omalla kohdallani mainiosti. Jännää on, että en kaipaa perunoita, pastaa, leipää ja sokereita enää lainkaan. Ajatus esimerkiksi karkkien tai vaalean leivän syönnistä tuntuu melkein vastenmieliseltä. Tai tuntui, kun kirjoitin nuo sanat. Tänäpäin ahmin karkkia koko alkaneen vuoden edestä. Hyi minua!

Are you making your children pay for your weight problem?



If you're trying to lose weight by stocking the house with sugarless soft drinks, remember one thing. Your children will drink them too. Their thirst craves anything that's cold and wet.

But their bodies need much more. Energy. And that they'll never get from an artificial sweetener.

Now let's get back to you, and that diet of yours. Unless you make a career out of drinking soft drinks, saving calories with synthetic pops is a little like trying to reduce by getting a haircut.

Besides, you need sugar, too. Particularly when you're dieting.

Sugar in a soft drink does two nice things for you: 1) it satisfies those between-meal hunger pangs, and 2) it gives you the va-va-voom you need for all those exercises.

Sugar quenches fatigue



... 18 calories per teaspoon—and it's all energy

Note to Mothers:

Exhaustion may be dangerous—especially to children who haven't learned to avoid it by pacing themselves. Exhaustion opens the door a little wider to the bugs and ailments that are always lying in wait. Sugar puts back energy fast—offsets exhaustion. Synthetic sweeteners put back nothing. Energy is the first requirement of life. Play safe with your young ones—make sure they get sugar every day.

Sugar Information, Inc. P. O. Box 2064 Great Central Station, New York, N. Y. 10017

For sweetness with energy, get beet or cane sugar

ina pohjalla:

Soker

Kuinka sokerin terveysriskeistä vaiettiin 50 vuotta?

Anahad O'Connor kirjoitti 12.9.2016 New York Times -lehdessä sokeriteollisuuden toteuttamasta suuresta vedätyksestä 1960-luvulla. En tiedä saiko tämä uutinen ansaitsemaansa näkyvyyttä suomalaisissa uutismedioissa, joten uutisoidaan tämä viiveellä

Ruokasodassa.

Sokeriteollisuuden rahoittama härski pseudotutkimus on vaikuttanut ravintotieteisiin ja ravintosuositukseen jo 50 vuotta ja vaikuttaa yhä. Se on vakava aihe, vaikkakaan ei yllättävä, eikä ehkä uutinenkaan.

Kaikkien aikojen huijaustilastoissa sokeriteollisuuden huijaus yltää neljännelle sijalle. Edelle menee kuuhuijaus, tai se kun amerikkalaiset päättivät lavastaa kuukäynnin, mutta se tuli niin kalliiksi, että he kuvasivat kuuhuijauksen kuussa ja huijasivat vain lavastuksen. Se oli yllättävän ovelaa.

Ei oikeasti! Se on hölmö juttu, mutta kuulostaa hauskalta. Sokeriteollisuuden vedätys jää vain hieman jälkeen öljyteollisuuden huijauksesta ja tupakkateollisuuden katalista toimista. Ne ovat vahvasti todennettuja faktuaalisia tapahtumasarjoja.

Tämän kupletin viheliäinen juoni on se, että sokeriteollisuus maksoi löytyneiden dokumenttien valossa kolmelle Harvardin tutkijalle tutkimuksesta, joissa valkopestiin sokerin ja sydäntautien välinen yhteys. Tämän ei pitäisi yllättää, sillä myös sokereiden ja syöpien yhteydestä haluttiin vaieta. Sen tarinan voit lukea tästä.

Samassa tutkimuksessa epäily sydän- ja verisuonitautien ravitsemuksellisesta syystä vieritettiin tyydyttyneille (koville) eläinrasvoille. Ensimmäiset amerikkalaiset ravitsemussuositukset laadittiin sokeriteollisuudessa kannuksensa ansainneen tohtori Hegstedin suosituksesta rasvavastaisiksi ja sokereita suosiviksi jo 1970-luvulla.

Nämä yhdysvaltalaiset ravitsemussuositukset levisivät ympäri maailman ja lopulta myös Suomeen. Mikä vaikutus huijauksella on ollut lihavuus- ja diabetesepidemioihin? Suoraa kausaalisuhdetta tuskin voidaan osoittaa, mutta korrelaatio on selvä: rasvan rajoittamisen ja sokereiden suosimisen seurauksena aikuistyyppin diabetes ja lihavuus kääntyivät

selvään kasvuun.

"Se, että sokerin terveyshaittoja vähäteltiin ja rasvojen haittoja liioiteltiin vuosikymmeniä, on suurella todennäköisyydellä vaikuttanut nykyisiin lihavuus- ja diabetesepidemioihin, kertoo Sanjay Basu Stanfordin yliopistosta. Lihavuus ja diabetes yleistyivät vähärasvaisten ja rasvattomien tuotteiden kulutuksen seurauksena."



Tutkijat salapoliiseina

Tämä tieteellinen huijaus paljastui Kalifornian yliopiston tutkijan esiin kaivamista sokeriteollisuuden dokumenteista. Löydöstä on raportoinut mm. arvostettu lääketieteellinen julkaisu JAMA.

Keskustelu sokerin mahdollista terveyshaitoista vaiennettiin vuosikymmeniksi, kertoo eräs JAMAn julkaiseman raportin tekijöistä, professori Stanton Glantz (Kalifornian yliopisto).

Löydetyt dokumentit todistavat, että Sugar Research Foundation -niminen sokeriteollisuuden järjestö (nykyään Sugar Association), maksoi kolmelle Harvardin tutkijalle nykyrahassa 49 000 dollaria vastaavan summan sokeria, rasvoja ja sydäntauteja käsittelevän tutkimuksen julkaisemisesta 1967.

Sokeriteollisuuden rahoittama tutkimus ohjattiin sokereita suosivaksi

Sugar Research Foundation määritteli tutkijoille ennalta valitun sokerin terveysriskejä vähättelevän tutkimusmateriaalin. Sen lisäksi sokeriteollisuuden johtajat tarkistivat tutkimuksen ennen sen julkaisemista. Sokereiden terveysriskejä vähättelevä ja eläinrasvojen haittoja korostava artikkeli julkaistiin arvovaltaisessa lääketieteellisessä julkaisussa (*New England Journal of Medicine*).

Sokeriteollisuuden suuresta huijauksesta on vierähtänyt vuosikymmeniä, mutta sama meno jatkuu yhä. Ruokateollisuus rahoittaa ja ohjaa ravitsemusta käsitteleviä tutkimuksia.

2015 New York Times kertoi, että Coca-Cola Company on rahoittanut miljoonilla dollareilla tutkijoita ja tutkimuksia, joissa pyritään kumoamaan sokeria sisältävien juomien ja lihavuuden välinen yhteys. 2016 kesäkuussa AP (Associated Press) kertoi, että makeisvalmistajat rahoittavat tutkimuksia, joiden mukaan makeisia syövät lapset ovat terveempiä ja laihempia kuin lapset, jotka eivät syö makeisia. Tällaisen ei pitäisi hämmästyttää enää tässä totuudenjälkeisessä maailmassa, mutta on se aika härskiä ja järkyttävää toimintaa. Teollisuuden ahneus on ainoa asia, johon enää voi uskoa.

Huijaukseen osallistuneet Harvardin tutkijat ja sokeriteollisuuden johtajat ovat jo kuolleet. Eräs sokeriteollisuudelta rahaa saanut tutkija oli tohtori Mark Hegsted, joka myöhemmin nousi Yhdysvaltojen maatalousministeriön ravitsemusasioiden johtajaksi ja oli laatimassa ensimmäisiä ravitsemussuosituksia 1977. Toinen

sokeriteollisuudelta rahaa saanut tutkija oli tohtori Fredrick J. Stare, Harvardin yliopiston ravitsemustieteellisen tiedekunnan johtaja.

Mitäpä sokeri vastasi?

Sugar Association vastasi JAMA:n julkaisemaan raporttiin toteamalla, että vuoden 1967 raportti julkaistiin aikana, jolloin lääketieteellisissä lehdissä ei edellytetty tutkimusten rahoittajien paljastamista. New England Journal of Medicine aloitti tieteellisten raporttien rahoittajien ilmoittamisen vasta vuonna 1984.

Sugar Association myönsi, että avoimuus ja läpinäkyvyys tutkimustoiminnan rahoittajien osalta olisi ollut aiheellista, mutta puolusti julkaistun tutkimuksen tärkeää ja informatiivista roolia tieteellisessä keskustelussa. Sokeriteollisuus painotti vastauksessaan, että vuosikymmenten tutkimukset eivät ole osoittaneet merkittävää korrelaatiota sokerin ja sydäntautien väliltä, toisin kuin American Heart Association ja World Health Organization uskovat.

Tausta

Sota tyydyttyneiden rasvojen ja sokerin terveyshaitoista on jatkunut vuosikymmeniä. Rasvasodan käynnisti Ancel Keysin myöhemmin kyseenalaistetut tutkimukset kovien rasvojen yhteydestä valtimonkovettumatautiin eli ateroskleroosiin. John Yudkin varoitteli sokereiden terveyshaitoista jo 1970-luvulla, mutta hänet leimattiin naurettavaksi pelleksi.

Keskustelu sokereiden ja tyydyttyneiden rasvojen haitoista jatkuu edelleen yhtä aiheellisena kuin 1970-luvulla. Vuosikymmenien ajan ravitsemussuosituksissa on kehoitettu välttämään rasvaa ja erityisesti kovia rasvoja. 1970-luvulla alkanut vähärasvaisuutta suosiva buumi johti siihen, että rasvoja korvattiin elintarvikkeissa lisätyillä sokereilla.

Monien tutkijoiden ja maallikoiden, kuten allekirjoittaneen, mielestä tämä on tärkein syy aikuistyyppin diabeteksen ja ylipainon räjähdysmäiseen kasvuun.

Huijaus toimi – yllättääkö se?

Sokeriteollisuuden kannalta suunnitelma toimi erinomaisesti: huomio sokereiden mahdollisista terveyshaitoista unohdettiin käytännössä kokonaan. Arvostetussa julkaisussa raportoitu tutkimusraportti sai merkittävän näkyvyyden tieteellisessä yhteisössä.

Tohtori Hegsted käytti tutkimusraporttia vakuuttaakseen terveystieteelliset tyydyttyneiden rasvojen haitoista sydän- ja verisuoniterveydelle. Sokereiden haitoista ei juuri puhuttu muuten kuin tyhjinä kaloreina, jotka saattavat pahimmillaan vahingoittaa hampaita.

Hegstedin raportti toimii yhä yleisimpien ravitsemussuosittelujen perustana, vaikka Amerikan sydänliitto (AHA) ja Maailman terveysjärjestö (WHO) ovat osoittaneet myös lisätyn sokerin kasvattavan sydän- ja verisuonitautien riskiä. Hölmöksi leimattu Yudkin oli siis oikeassa jo 1970-luvulla.

New Yorkin yliopiston ravitsemuksen, ruokatutkimuksen ja kansanterveyden professori Marion Nestle kirjoitti JAMA:n julkaiseman tutkimusraportin liitteessä, että löydetyt asiakirjat todistavat vakuuttavasti sokeriteollisuuden pyrkimyksestä valkopestä sokereiden rooli sydän- ja verisuonitautien riskitekijänä.

Tohtori Walter Willett, Harvardin TH Chanin kansanterveydenlaitoksen ravitsemusosaston puheenjohtaja, totesi, että akateemiset eturistiriitasäädökset ovat muuttuneet merkittävästi 1960-luvulta lähtien. Hänen mukaansa löydetyt dokumentit ovat tärkeä osoitus siitä, miksi tieteellistä tutkimusta tulisi tukea julkisella rahoituksella sen sijaan, että rahoitus on teollisuuden varassa.

Tohtori Willett lisäsi, että tutkijoilla oli vain rajoitetusti tietoa sokereiden ja rasvojen suhteellisten riskien arvioimiseksi. Tuoreet tutkimukset ovat osoittaneet, että puhdistetut hiilihydraatit ja erityisesti sokeroidut juomat ovat mm. sydän- ja verisuonitautien, lihavuuden ja aikuistyyppin diabeteksen riskitekijöitä, mutta myös ravinnosta saatujen rasvojen laatu vaikuttaa sydän- ja verisuonitautien riskiin.

JAMA perusti artikkelinsa tuhansiin sivuihin kirjeenvaihtoa ja muita asiakirjoja, jotka tutkijatohtori Christin E. Kearns löysin Harvardin ja Illinoisin yliopistojen kirjastojen arkistoista. Löydettyjen asiakirjojen mukaan sokeriteollisuuden ylin johtaja John Hickson keskusteli vuonna 1964 muiden sokeriteollisuuden johtajien kanssa suunnitelmasta, jossa yleiseen mielipiteeseen vaikutettaisiin tutkimuksella, tiedotuksella ja lainsäädännöllisin keinoin. Samoja menetelmiä on onnistuneesti soveltanut tupakka- ja öljyteollisuus.

Imperiumin vastaisku

Tutkimukset olivat jo 60-luvulla havainneet merkittävän korrelaation runsaasti sokeria sisältävän ravinnon ja sydänsairauksien väliltä. Samaan aikaan muut tutkijat, kuten Ancel Keys, tutkivat oletusta, jonka mukaan sydänsairauksien riskiä kasvatti ensisijaisesti tyydyttyneet rasvat ja ravinnon sisältämä kolesteroli.

Hicksonin mukaan sokeriteollisuutta huolestuttaviin tutkimuksiin oli vastattava sokeriteollisuuden omalla tutkimuksella, joka kumoaa sokeriin liitetyt negatiiviset terveysväittämät. Vuonna 1965 Hickson pyysi Harvardin tutkijoita kirjoittamaan raportin, joka kumoaa sokerin terveyshaittoja käsittelevät tutkimukset. Tutkijoille maksettiin 6500 dollaria, joka nykyrahassa vastaa 49 000 dollaria. Hickson valitsi tutkijoille lähdeaineiston ja teki

selväksi, että tutkimuksen tulosten pitää suosia sokeria.

Kirjeenvaihdon perusteella Harvardissa työskennellyt tohtori Hegsted vastasi sokeriteollisuuden johtajille: "Ymmärrämme ongelman ja teemme parhaamme sen korjaamiseksi". Tutkijat esittelivät tutkimusluonnoksen Hicksonille, joka kertoi olevansa siihen erittäin tyytyväinen. Harvardin tutkijat sivuuttivat tutkimuksessa sokerin terveyshaittoihin viittaavat tiedot ja painottivat tyydyttyneiden rasvojen ja valtimonkovettumataudin välistä yhteyttä.

Tutkimuksen julkaisemisen jälkeen keskustelu sokerin ja sydäntautien välillä vaiettiin kuoliaaksi. Samalla monet terveystieteelliset hyväksyivät "terveelliset" vähärasvaisuutta korostavat ruokavaliot.

Nonni. Tämä nyt on tätä. Jos se ei ole totta, niin ainakin se on hyvä tarina!

<https://www.nytimes.com/2016/09/13/well/eat/how-the-sugar-industry-shifted-blame-to-fat.html>

<https://academic.oup.com/ajcn/advance-article/doi/10.1093/ajcn/nqz276/5680464?guestAccessKey=e676e010-0638-423b-a731-6c760b460bd4>

https://www.stmichaelshospital.com/media/detail.php?source=hospital_news/2019/1230

<https://jamanetwork.com/journals/jamainternalmedicine/article-abstract/2548255>

For a better start in life
start **COLA** earlier!



How soon is too soon?

Not soon enough. Laboratory tests over the last few years have proven that babies who start drinking soda during that early formative period have a much higher chance of gaining acceptance and "fitting in" during those awkward pre-teens and teen years. So, do yourself a favor. Do your child a favor. Start them on a strict regimen of sodas and other sugary carbonated beverages right now, for a lifetime of guaranteed happiness.

The Soda Pop Board of America
1515 W. Hal Ave. - Chicago, ILL.

According to repeated nationwide surveys,

**More Doctors
Smoke CAMELS
than any other
cigarette!**



Doctors in every branch of medicine were asked, "What cigarette do you smoke?" The broadest medical consent was Camel!

You'll enjoy Camels for the same reason as more doctors enjoy them. Camels have mild, mild nicotine, just what you need, a flavor unmatched by any other cigarette. Make this available to your doctor only. Camels for Doctors and for you with Camels please your taste, here with their mild, low tar and no extra weight added. You'll see how enjoyable a cigarette can be!

THE DOCTORS' CHOICE IS AMERICA'S CHOICE!



For 30 days, test Camels in your "Zoni" (Z for Throat, Z for Taste)

μ μ