

Paleodieetti



Paleoruokavaliossa (paleodieetti) jäljitellään kivikautisten metsästäjä-keräilijöiden ruokavaliota ennen maanviljelyn kehittymistä n. 10 000 vuotta sitten. Ruokavalion lähtökohtana on ajatus, että ihminen on muuttunut biologisesti hyvin vähän viimeisten vuosituhansien aikana. Sen sijaan ravinto ja elämäntavat ovat muuttuneet vastaavana aikana valtavasti. Paleoruokavalion uskotaansopivan ihmiselle biologisesti paremmin, kuin nykyaikainen ruokavalio, johon ihminen ei ole ehtinyt geneettisesti sopeutua. Paleoruokavalion mukaan terveydellisiä ongelmia aiheuttavat etenkin prosessoidut ruoat, viljat ja maitotuotteet.

Paleoruokavalio on tehokas tapa hallita painoa, lisätä energiaa ja parantaa suorituskykyä. Se voi vähentää erilaisten kipujen, vaivojen ja tautien oireita tai jopa parantaa ne kokonaan. Paleoruokavaliolla on voitu vaikuttaa joko käytännön havaintojen tai tieteellisten tutkimusten perusteella metaboliseen oireyhtymään, 1- ja 2-tyypin diabetekseen, sydän- ja verisuonitauteihin, suolisto-ongelmiin, autoimmuunisairauksiin ja kroonisiin tulehduksiin.

Paleodieetissä vältetään pitkälle jalostettuja ja teollisesti prosessoituja sekä geenimanipuloituja ja tehoviljeltyjä ruokia ja suositaan lähiruokaa, sesonkivihanneksia, puhtaita raaka-aineita, raakaruokaa ja hyviä rasvoja. Makroravinteina paleodieettiin sisältyy suhteellisesti enemmän rasvaa ja proteiinia ja vähemmän hiilihydraatteja kuin yleisisten ravintosuositusten mukaisessa ruokavaliossa. Paleodieetissä on myös enemmän mikroravinteita, koska ravintoaineita ei ole prosessoimalla tuhottu. Rasvoissa tavoitellaan mahdollisimman pientä omega-3/omega-6 rasvahappojen suhdetta, joka vastaa neoliittisen ruokavalion villikalaloista ja riistasta saatuja rasvoja. Paleoruokavaliossa vältetään myös gluteenia (viljojen proteiini) ja kaseiinia (maitoproteiini), joita pidetään monien nykysairauksien syyinä. Myös viljoissa ja palkokasveissa antiravinteita, kuten fytiinihappoa ja lektiinejä.

Kivikautisten metsästäjä-keräilijöiden ruokavalion tiedetään koostuneen lähinnä paikallisten luonnonantimien keräilyyn, kalastukseen ja metsästyksen tuottamasta ravinnosta. Ennen viljan viljelyä hiilihydraattien osuus ihmisen ruokavaliossa on ollut nykyistä pienempi ja rasvojen ja proteiinien osuus vastaavasti korkeampi. Paleoruokavaliossa syödään runsaasti eläinperäisiä ruokia, joista saadaan noin 64–68 % kaloreista Kivikautisten heimojen ruokavalio myös vaihteli. Se vaihtelee huomattavan paljon nykyistenkin metsästäjä-keräilijä-alkuperäiskansojen keskuudessa luonnonolosuhteiden erojen takia. Esimerkiksi eteläafrikkalainen gwi-heimo saa kaloreistaan 25 % eläinperäisestä ravinnosta, mutta Alaskan nunamiutit peräti 99 prosenttia.

Kuidut

Paleoruokavaliossa kuidut saadaan vihanneksista, hedelmistä ja marjoista. Hedelmissä on kaloria kohden kaksi kertaa ja vihanneksissa kahdeksan kertaa enemmän kuitua kuin täysjyväviljoissa. Viljojen kuidut ovat etupäässä liukenematonta selluloosaa kun hedelmissä ja kasviksissa kuidut ovat liukenevassa muodossa.

Suositteltavat paleoruoat	Vältettävät ruoat	Puolesta & vastaan
Liha (luomu-, niittyliha ja riista)	Kaikki viljat	Kahvi
Sisäelimet	Palkokasvit	Tee
Kala ja vedenelävät	Maitotuotteet, etenkin vähärasvaiset	Alkoholi
Vihannekset ja juurekset	Teolliset kasvisrasvat	
Hedelmät ja marjat	Sokeri, etenkin puhdistetu fruktoosi	
Pähkinät ja siemenet	Lisäaineet	

Hunaja	Koisokasvit: peruna, tomaatti, munakoiso*	
Sienet	Pähkinät ja siemenet*	
Munat	Kananmunat*	
Hyönteiset, äyriäiset	Hedelmät	
Hyvät rasvat (ruoholla ruokitun karjan voi, luonnolliset kasviöljyt, kuten kylmäpuristettu neitsytoliiviöljy, kookosöljy, avokadoöljy ja pähkinäöljyt		

*Autoimmuuni-paleoprotokollassa (Paleo Autoimmune Protocol) vältetään myös mahdollisesti autoimmuunisairauksien oireita pahentavia mm. lektiinejä, gluteenia, kaseiinia, fytiinihappoa ja saponiineja sisältäviä elintarvikkeita.

Kalsiumin saanti ja happo-emästasapaino

Maitotuotteiden poisjättäminen vähentää kalsiumin saantia. Kalsium-tasapainossa merkittävä vaikutus on kuitenkin myös ruoan happo-emäs-tasapainolla. Nykyinen länsimainen ruokavalio on nettohapan, kun alkuperäisen neoliittisen ruokavalion arvellaan olleen nettoemäksinen. Nettohapan ruokavalio purkaa elimistön emäsvarastoja, joista suurin on luuston kalsiumsuolat. Happamaan ruokavalioon kuuluvia ravintoaineita ovat mm. viljat, lihat, kalat, kananmunat, juustot ja maitotuotteet. Kehon emäs-tasapainoa parantavia ravintoaineita ovat mm. juurekset, sienet, hedelmät ja pähkinät. Paleoruokavalioon kuuluu suhteellisen vähän happamia ravintoaineita, mikä parantaa elimistön happo-emäs-tasapainoa ja siten tukee luuston terveyttä.

Yksi tunnetuimmista paleoruokavalion tutkijoista ja kirjailijoista, yhdysvaltalainen terveystieteilijä Loren

Cordain on todennut, viiden tuoreen tutkimuksen osoittavan nykyaikaisen paleodieetin olevan painonpudotuksen, sydänterveystien ja diabeteksen ehkäisyn kannalta tehokkaampi kuin Välimeren ruokavalio, diabeetikoiden suositusruokavalio ja tyypillinen länsimainen ruokavalio.

Suomalainen paleoruokavalio

Leena-Sisko Johansson ja Heljä Suuronen-Geib suosittelivat kirjassaan Melkein kivikautinen keittokirja – Luonnonmukaista lähiruokaa suomalaisille heidän omien kivikaudenaikaisten esivanhempiansa luonnonmukaista ravitsemusta. Suomessa elanto saatiin kivikaudella kalastuksesta, metsästyksestä ja keräilystä. Rannikolla saalistettiin kalojen lisäksi hylkeitä. Sisämaassa saaliseläiminä olivat riistaeläimet, kuten hirvet, metsäpeurat, majavat, karhut sekä linnuista etenkin kanalinnut. Sesongit vaikuttivat ruokavalioon: lohta saatiin keväästä syksyyn, hirviä talvisin, hylkeitä läpi vuoden ja sorsia sekä majavia kesäisin ja syksyisin. Keväästä syksyyn kerättiin juuria, marjoja, sieniä, siemeniä, nokkosta, kuusenkerkkiä ja erilaisia pähkinöitä ja linnunmunia.

Pitkään uskottiin, että karjanhoito ja maanviljely levisivät Suomeen Etelä-Baltiasta ja Koillis-Puolasta vasta 2500-2000 eaa kampakeraamisen kulttuurin myötä. Kuitenkin 2004 Helsingin ja Bristolin yliopistojen yhteinen tutkimus osoitti, että Suomessa on tuotettu maitoa n. 4500 vuotta ja ensimmäisistä viljelykasveista tattaria on viljelty Suomessa jo 5300 eaa ja ohraa 4200 eaa.

Arkeologisten hauta- ja luulöytöjen perusteella ihmisten elinikä lyheni, fyysinen koko pieneni ja useiden tautien ja hammas- sekä luustovikojen määrä lisääntyi maanviljelyn aloittamisen seurauksena n. 10 000 vuotta sitten. Evoluutiobiologi Jared Diamondin mukaan syy tähän on yksipuolisemmassa, ravintoköyhemässä ja tärkkelyspitoisemmassa ruokavaliossa.

Linkit ja lähteet:

http://kaisajaakkola.com/2013/10/paleo-kickstart/
http://kuntoplus.fi/kw/paleoruokavalio
http://www.superterve.fi/paleoruokavalio/
http://authoritynutrition.com/5-studies-on-the-paleo-diet/
http://thepaleodiet.com/research/
http://health.usnews.com/best-diet/paleo-diet
http://robbwolf.com/what-is-the-paleo-diet/science-research/
http://articles.mercola.com/sites/articles/archive/2011/11/11/paleo-goes-mainstream-cbs-news-reports.aspx
http://fi.wikipedia.org/wiki/Paleoruokavalio