

Bolus on latinaa ja tarkoittaa suupalaa, ruokapalaa ja pureskeltua ruokamassaa. Letkuruokinnassa boluksella tarkoitetaan annossyöttöä. Lääketieteessä bolus on mm. suuri pilleri, savilaji ja valkosavi.

Julkaisija

Ravitsemusterapeuttien yhdistys ry

Toimitus

Bolus, Pohjoinen Makasiinikatu 6 A 8
00130 Helsinki, puh. (09) 2511 1631 päätoimittaja,
fax (09) 657 168, (09) 2511 1630 toimituskunta
dieettimedia@rtfy.fi ja rty@rtfy.fi

Päätoimittaja

Katriina Koski

Toimitus

Leena Rechart-Rajakangas

Neuvottelukunta v. 2008

Leena Räsänen, professori
Hannu Mykkänen, professori
Tarja Heikkinen, tuotesuunnittelija
Terttu Huupponen, lehtori
Pirjo Ketonen, johtava ravitsemusterapeutti
Enja Mäkinen, ravitsemusterapeutti
Satu Männistö, erikoistutkija

Kustantaja

Dieettimedia Oy

Ulkoasu

Deeland

Painopaikka

Vammalan Kirjapaino Oy

Ilmoitusmyynti

Dieettimedia Oy
Katriina Koski
Pohjoinen Makasiinikatu 6 A 8
00130 Helsinki
puh. (09) 2511 1631, 050 3130 737
dieettimedia@rtfy.fi

Tilauhintat

34 euroa/v, 4 numeroa vuodessa
30 euroa/v, kestopilaus
10 euroa/irtonumero
ISSN 1238-3597

Pääkirjoitus



Tutkimuksia elintapojen vaikutuksesta väestön ja yksilön terveyteen tehdään monella eri saralla. Myös terveiden elintapojen ja syövän yhteydestä on julkaistu lukemattomia tutkimuksia.

Viime vuoden lopulla julkaistiin syövän ehkäisyyn tarkoitettu asiantuntijakannanotto ravitsemuksen, fyysisen aktiivisuuden ja lihavuuden merkityksestä syövän synnyssä ja ehkäisyssä sekä syövän ehkäisyyn tarkoitettuja ravitsemussuosituksia. Asiantuntijaraportin taustamateriaalina olivat aiheesta julkaistut tieteelliset artikkelit. Massiivista raporttia ja yli 500-sivuista yhteenvedoa työstettiin kokonaiset viisi vuotta.

Mitään vakuuttavaa näyttöä ruokatottumusten ja syövän yhteydestä ei raportin mukaan löytynyt. Yhteys on todennäköinen tai mahdollinen, mutta ei vakuuttava. Ainoastaan punaisen lihan runsaan käytön ja suurentuneen suolistosyöpävaaran välillä todettiin olevan vakuuttava näyttö. Sen sijaan fyysisellä aktiivisuudella ja painonhallinnalla näyttäisi olevan keskeinen merkitys syövän ehkäisyssä.

Siis jälleen kerran nousee esille painonhallinnan merkitys väestön ja yksilön terveyden edistämisessä. Syöpätutkimuksista tehdyn yhteenvedon mukaan rintasyövän riski nousee 5% aina, kun paino aikuise-
na nousee 5 kg. Haasteet kohdistuvat fyysisen aktiivisuuden lisäämiseen ja painonhallintaan. Syövän ehkäisyyn tähtäävät suositukset tavoittelevat väestön keskimääräiseksi tavoitteeksi painoindeksiä 23, kun se Terveys 2000 -tutkimuksen mukaan yli 30-vuotiailla on ollut 26,3. Tavoite lienee epärealistinen, mutta kertoo kuitenkin jälleen siitä, miten keskeinen merkitys painonhallinnalla on ja miten työtä sen parissa riittää.

Syöpien ehkäisyyn tarkoitetuissa ravitsemussuosituksissa ei ole erityisemmin uutta, mikä poikkeaisi voimakkaasti vallitsevista suomalaisista ravitsemussuosituksista. Haasteita meille tarjoaa vihannesten ja hedelmien käytön lisääminen. Punaisen lihan käytön rajoittaminen suosituksistamme puuttuu kokonaan. Kiinnitetäänköhän siihen tulevaisuudessa enemmän huomiota.

Syövästä ja ravitsemuksesta lisää sisäsivujen asiantuntija-artikkeleista. Toivotan inspiroivia lukuhetkiä sekä pirteitä talvipäiviä kevään auringkoa odotellessa!

YHTEISTYÖTERVEISIN,
KATRIINA KOSKI

Sisällys

- 6 Vahva näyttö syövän ehkäisystä terveillä elintavoilla
- 10 Ravinto ja rintasyövän riski; vakuuttavaa näyttöä alkoholista ja lihavuudesta
- 14 Ravinnon ja paksusuolisyövän väliset yhteydet
- 17 Alkoholi, asealdehydi ja syöpä
- 20 Kala, terveys ja syöpä
- 27 Sydänmerkki laajenee lounaspöytäan ja pakkaamattomiin elintarvikkeisiin
- 31 Eurooppalainen hyvinvointi

Vakiopalstat

- 4 Johdannainen
- 8 Kuka olet?
- 22 Toiminnanjohtajalta
- 23 Väitöksiä
- 25 Opiskelijapalsta
- 29 Uutta
- 35 Johtokunta