

Ravitsemusterapeutin vastauksia elävästä ravinnosta (Elävän ravinnon ystävä 2/2011)

Ravitsemusterapeutti Marja Ruuti on kulkenut pitkän tien ravintoa tutkien ja ravitsemusta opettaen. Hän valmistui yliopistosta ravitsemustieteilijäksi 30 vuotta sitten, elävän ravinnon kouluttajaksi 20 vuotta sitten ja ravitsemusterapeutiksi 10 vuotta sitten. ERY järjesti maaliskuussa tilaisuuden, jossa oli mahdollisuus esittää kysymyksiä Marja Ruutille, ainoalle ravitsemusterapeutille Suomessa, jolla on syvällistä tietoa ja myös omakohtaista kokemusta elävästä ravinnosta.

Marja Ruuti kiinnostui elävästä ravinnosta isänsä kuolinvuoteen äärellä. Juuri silloin ilmestyi Marjatta Svennevigin elävästä ravinnosta kertova kirja Minun valintani. Marja luki kirjan ja koki sen tavattoman herätteleväksi. Ravitsemustieteilijän koulutus ei ollut antanut mitään tietoa elävästä ravinnosta. Marjan mukaan nykyään koulutuksen kasvisruokaosuudessa saatetaan kertoa elävän ravinnon perusperiaatteet, mutta edelleenkin sitä ei esitetä terapiaruokavaliona sairauksien hoidossa, vaikka elävä ravinto on hieno, voimakkaasti kehoon ja mieleen vaikuttava systeemi, jolla voidaan paljon hoitaa ihmisiä.

Melkein kenelle tahansa elävä ravinto on hyvä puhdistumisjaksona ja todistettavasti se on parantanut monia. Joillekin sopii elävän ravinnon jatkuva käyttö, joillekin taas siirtyminen osittaiseen käyttöön puhdistumisjakson tai paranemisen jälkeen. Marja suosittelee elävää ravintoa, mutta korostaa, että oman kehon kuuntelu on tärkeää. Meillä on jokaisella synnynnäinen aineenvaihduntatyyppi ja keho-tyyppi. Jollekin tyyppille elävä ravinto sopii erittäin hyvin ja jollekin toiselle ei niin hyvin. Oma keho tulee kuunnella ja jättää pois ruoka-aine, johon omalla kohdalla liittyy riskejä. Elävässä ravinnossa on niin paljon muuta hyvää, ettei haittaa vaikka siitä jättää jotain pois.

Hapatteet eivät sovi kaikille

Marja Ruutilla oli ongelmia terveyden kanssa, kun hän aloitti elävän ravinnon käytön. Hän oli vuoden sisällä syönyt melkoisen määrän antibiootteja ja ne aiheuttivat hänellä, kuten niin monella muullakin, pysyviä vaurioita suoliston bakteerikantaan. Silloin 20 vuotta sitten ei ollut vielä tietoa, että antibioottien yhteydessä tulee käyttää maitohappobakteereja. Marja yritti hoitaa itseään elävällä ravinnolla, mutta antibioottien vaurioittama suolisto kesti huonosti raakaa ruokaa. Lisäksi Marja käytti paljon Ann Wigmoren kehittämää hapatetusta vehnästä valmistettua uudistavaa juomaa, josta on myöhemmin luopunut muun muassa Hippocrates Health Institute, koska vain vahva ja terve suolisto kestää sitä. Uudistavan juoman valmistusprosessi on niin riskialtis, että juomaan syntyy helposti haitallista bakteeristoa, joka voi aiheuttaa vaikeita suolisto-ongelmia. Hygienia on erittäin tärkeää niin uudistavan juoman kuin muidenkin hapatteiden valmistuksessa, muuten haitalliset bakteerit saavat voiton hyvistä maitohappobakteereista ja lähtevät lisääntymään.

Ennen puhuttiin hiivasyndroomasta. Tänä päivänä tiedetään, ettei kysymys välttämättä ole hiivasta, vaan bakteerikannan ongelmasta. Suolistosta puuttuu hyviä bakteereja ja haitallisia on liikaa. Niitä on suolistossa aina, mutta ne voivat myös ryöstäytyä lisääntymään liikaa. Hapankaalissa on paljon hiivaa, mutta hiiva ei välttämättä ole haitallista terveessä suolistossa. Kautta aikojen on syöty hapankaalia ja pidetty sitä terveellisenä. Marja Ruuti on sitä mieltä, että antibioottien vaurioittamalle suolistolle hapantuotteet eivät sovi ja niistä on syytä luopua. Maitohappobakteereja saa kaikesta tuoreesta kasvisruuasta. Maitohappobakteerivalmisteita voivat käyttää kaikki, koska niiden kylkiäisenä ei suolistoon tule hiivoja.

Makean käytön rajoitukset

Hiivasieniongelmaa ja suolisto-ongelmiakin voi lähteä hoitamaan elävällä ravinnolla, mutta hapatteiden lisäksi tulee välttää myös makeaa. Esimerkiksi kuivattuja hedelmiä käytetään paljon elävässä ravinnossa antamaan makua tuorekeittoihin ja pirtelöihin. Kuivatut hedelmät ovat tavattoman ravinteikkaita ja niitä kannattaa syödä, jos ei mitään ongelmia ole. Monenlaisissa suoliston ongelmassa niitä kuitenkin täytyy välttää. Ne aiheuttavat suolistossa helposti käymistä. Kuivatut hedelmät ovat ehkä aina vähän käyneitä, sillä käymisprosessi alkaa helposti, kun hedelmiä kuivataan lämpimässä. Tuore hedelmä on eri asia. Sitä monet sietävät paremmin, koska makeus pysyy luonnollisella tasolla.

Voi myös olla, että me pohjoisen asukkaat siedämme huonommin makeita tropiikin hedelmiä, kuin tropiikissa asuvat ihmiset. Tällä hetkellä tutkitaan paljon ravinnon ja geenien välistä yhteyttä ja sanotaan, että väestöt ovat myös geeneiltään sopeutuneet lähiruokaan. Meillä on siis marjojen syöjän geenit.

Elävän ravinnon rasva

Elävän ravinnon syöjä ei tarvitse öljyä, vaan saa rasvan ravinnosta luonnollisessa muodossa. Öljyä ei voi suositella, sillä joka kerta kun öljypullo avataan, sinne menee happia ja rasvahappojen eltaantuminen alkaa. Oliiviöljy kestää parhaiten hapen vaikutusta. Kuitenkin kokonaisissa oliiveissa on samaa rasvaa kuin oliiviöljyssä, mutta "alkuperäispakkauksessa", samoin avokadossa, jonka öljy on hyvin paljon samanlaista kuin oliiviöljy. Pähkinät ja siemenet pitää saada vatsaan siinä muodossa, että öljy imeytyy niistä. Esimerkiksi seesaminsiemenet ovat niin kovia, etteivät kenenkään hampaat riitä pureksimaan niitä riittävästi, jotta niistä rasva ja muut aineet imeytyisivät kunnolla. Pähkinöissä ja siemenissä on 50-70 % rasvaa, ja joku voi tietysti syödä niitä liikaa. Liika rasva on haitallista erityisesti maksalle.

Pähkinöistä ja siemenistä voi olla haittaa munuaisille, jos on homeyliherkkä. Niissä on jonkin verran homeita, hyvälaatuisissa vähemmän. Huolellinen huuhtelu on tärkeää ennen liotusta ja myös liotuksen jälkeen. Paitsi homeita, on pähkinöissä ja siemenissä myös likaa. Niiden tuottaja saattaa lapioida ne suoraan junan lattialle. Hän ei tiedä, että ne menevät suoraan ostajan tehosekoittimeen. Homeyliherkkän kannattaa välttää erityisesti para- ja pistaasipähkinöitä sekä maapähkinöitä, joita ei elävässä ravinnossa paljon käytetäkään. Homeyliherkkyys on tänä päivänä laaja ongelma, koska hometta esiintyy monissa kodeissa, kouluissa ja työpaikoilla. Ravinto on oikeastaan ainoa keino, millä homeyliherkkyyttä voi yrittää hallita. Homeitiöitä on maailma täynnä, mutta elävän ravinnon syöjän tulee olla niiden suhteen erityisen tarkka.

Lähiruoka on todella kannatettava asia niin pitkälle, kuin itse kukin voi sitä omassa elämässään noudattaa. Se on hyvä ehkä jo geenien kannalta ja ehdottomasti ekologiselta kannalta. Ruokaa kuljetetaan ympäri maailmaa, mikä lisää ilmakehän saasteita. Pitkät kuljetusmatkat aiheuttavat myös sen, että tuotteet poimitaan raakoina ja niiden säilymiseen käytetään säilöntäaineita. Elävää ravintoa on kuitenkin vaikea koostaa pelkästään lähiruusta, vaikka meilläkin kasvaa palkokasveja ja Etelä-Suomessa jopa hasselpähkinää. Rasvan saannissa voi tulla vaikeuksia.

Pellavansiemen ja hampunsiemen kasvavat Suomen olosuhteissa, mutta niiden viljely on toistaiseksi vähäistä. Pellavansiemen on rasvahapoiltaan tasapainoisempi kuin hampunsiemen, joka sisältää alfa-linoleenirasvahappoa (omega-3), mutta sen rasvahapoista enemmän kuin 30 % on linolirasvahappoja (omega-6), eli rasvahapposuhte ei ole hyvä. Toisaalta pellavansiemeniä ei voi syödä niin paljon, että niistä saisi riittävästi rasvaa. Pellavansiemenet sisältävät syanogeenisiä yhdisteitä, eli myrkyä. Niitä on myös vehnänoraassa ja karvasmanteleissa, joita on aina muutamia luomumanteleiden joukossa. Maksan tehtävä on poistaa ravinnosta tulevat myrkyt, joten jonkin verran siedämme näitä yhdisteitä. Jokaisen ihmisen maksan myrkyntäsietokyky on yksilöllinen ja nykypäivän ihmisen maksa on lujilla, koska me koko ajan syömme ja hengitämme myrkyjä. Pellavansiemenrouheelle on annettu virallinen suositus, joka on 2 rkl päivässä. Se on hyvin varovainen arvio. Elävän ravinnon syöjän kannattaa kuitenkin tässäkin noudattaa sitä peruseriaatetta, että kaikki pitää saada mahdollisimman luonnollisessa muodossa. Pellavarouhe on öljynpuristuksen jätettä. Parempi on liottaa kokonaisia pellavansiemeniä ja jauhaa ne.

Kaikkia siemeniä voi myös idättää, mikä parantaa niiden sulavuutta ja lisää hivenaineiden määrää. Huolellinen huuhtelu on tärkeää myös idätettäessä. Jos siemenet laitetaan suoraan liotukseen ja vielä lämpimään paikkaan, luodaan bakteerien lisääntymiselle hyvät olosuhteet. Huuhtelussa voi käyttää suhteellisen kuumaa vettä. Parikymmentä vuotta sitten, kun mung-pavun iduista löytyi muutaman keran salmonellaa, kokeiltiin miten sen voisi estää. Vesi keitettiin kiehuvaan, annettiin vähän jäähtyä ja laitettiin mung-pavut likoon tähän veteen. Kuumuus tuhoaa salmonella-bakteerin, mutta koe osoitti, ettei se tuhonnut itävyyttä.

Ravintoaineiden imeytymisestä

Elävän ravinnon joutuu aloittamaan heti ja kokonaisvaltaisesti, kun haluaa parantua esimerkiksi syövästä. Nopeasta aloituksesta seuraa puhdistumisoireita ja muita muutosoireita, jotka on vain kärsittävä. Laihtuminen on usein tilapäinen vaihe, kun vaihdetaan ruokavaliota ja kehossa tapahtuu muutoksia. Jos haluaa, että keho puhdistuu, pitää käydä läpi myös laihtumisvaihe. Tietenkin laihtumisen pitää loppua jossain vaiheessa. Tilannetta pitää tarkkailla ja joskus voi olla, että on syötävä osittain kuumennettua ruokaa, jos laihtuminen jatkuu pitkään myös puhdistumisvaiheen jälkeen. Voi olla että suolisto ei saa imeytettyä tuoreesta ravinnosta ihan kaikkea mitä pitäisi, esimerkiksi kroonisten suolistovaurioiden vuoksi. Puhdistumisvaiheessa ruoka saa sisältää paljon vihreitä kasviksia, mutta sen jälkeen tarvitsee myös täysin elävällä ravinnolla jatkava tukevampaa ruokaa, eli siemeniä ja pähkinöitä. Jatkuvan laihtumisen lisäksi myös palelu voi olla merkki siitä, että ravintoaineita ei imeydy tarpeeksi. Elävässä ravinnossa on valtavasti energiaa ja sen mahtavuus on siinä, ettei kuumentamalla tuhota mitään vitamiineja, antioksidantteja tai entsyymejä, mutta viime kädessä on tärkeintä mitä kehoon imeytyy. Talvella ruuan sulamiselle voi riittää, että se lämmitetään kehonlämpöiseksi, mutta joillain elimistö voi vaatia myös kuumentamista. Kuumentamisen lisäksi lämpöä tuovat ruokaan, myös elävään ravintoon, chilit, pippurit ja inkivääri.

Emme voi koskaan tietää kuinka paljon ravintoaineita imeytyy syömästämme ruuasta. Finelin ravintosisältötaulukko antaa suuntaviivoja siitä, paljonko ravintoaineita on eri ruoka-aineissa. Mutta eri maissa, eri vuodenaikoina, erilaisessa maaperässä ja erilaisina kesinä kasvaneissa ruoka-aineissa on aivan erilaiset ravintoarvot. Lisäksi vaikuttaa se missä olosuhteissa ja kuinka kauan ruokaa on sadonkorjuun jälkeen säilytetty, ja lopulta se kuinka hyvin kunkin ihmisen suolen limakalvo imeyttää ravintoaineet. Lisäksi yksilöllinen tarve vaihtelee. Me emme koskaan voi tietää tarkkaan mitä ravintoaineita saamme. Siksi ei kannata koskaan laskea pilkuntarkasti ravintoainetaulukkoa käyttäen mitä ravinnosta saa. Ravintoainetaulukosta voimme saada vain suuntaa-antavia tietoja.

Otteet on koontanut

Kaija Shurupov