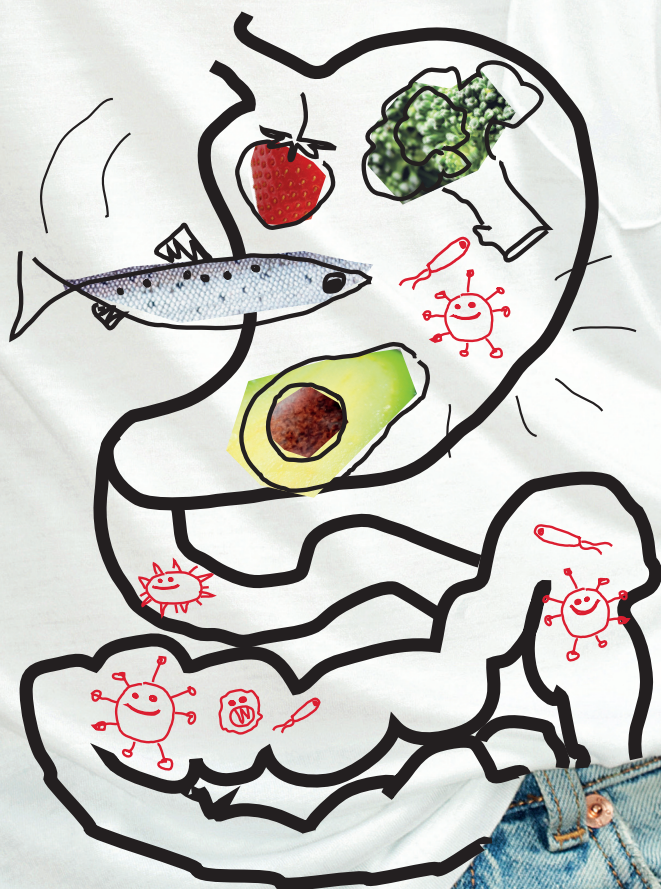


David Jonsson

Vatsan viisaus ja suoliston salat

HYVINVOINTI ALKAA RAVINNOSTA



MINERVA

Vatsan viisaus ja suoliston salat

Ruotsalainen alkuteos
David Jonsson: Magsmart
© David Jonsson, 2016
Photo: Frida Wismar
First published by Fitnessförlaget, Stockholm, Sweden

Suomenkielinen laitos
© Minerva Kustannus, 2023
Suomennos Anna Maija Luomi
Suomenkielinen tekstitaitto Taittopalvelu Yliveto Oy
ISBN 978-952-375-938-1
Painettu EU:ssa

Minerva Kustannus on osa Werner Söderström Osakeyhtiötä

David Jonsson

Vatsan viisaus ja suoliston salat

Hyvinvointi alkaa ravinnosta

Ruotsin kielestä kääntänyt Anna Maija Luomi

Sisällys

Vatsan vallankumous 10

Vatsa - ruumiin ja terveyden keskus	12
Ruumis ja sielu	13
Epäterveellistä terveyttä	15

Lautaselta vessanpönttöön – ruoan vaikutus ruumiiseen 17

Suu - muutakin kuin ovi ruumiiseen	18
Mahalaukku	21
Ohutsuoli - nirso suodatinPaksusuoli - ruumiin oma kasvihuone	26
Mustikan tie	29

Bakteerit päättävät! 31

Sinä olet ekosysteemi	32
Alun tärkeät hetket	34
Ovatko mahabakteerit kuolemanvaarassa?	37
Ihminen, omituinen bakteeri	40
Ekosysteemin vuorokausirytm	40
Symbioosin rappio	41
Sairastuuko ihminen, kun ekosysteemi menee pois tolaltaan?	45
Rasvamaksa	51

Sydän- ja verisuonitaudit	54
Oikeanlaiset kuidut terveyttä ja kylläisyyttä edistämässä	55
Suolibiomin muuttaminen	57

Älykästä painonhallintaa 65

Vatsan hormonit	67
Ylipainoa vääristä bakteereista?	75
Hoikentavat ja terveyttä edistävät bakteerit	80
Kuinka syödä fiksusti?	82
Terveys - ei aina valintakysymys	89

Vatsa ja aivot 91

Onko ihmisen käytös yhteydessä vatsa-aivojen toimintaan?	94
Sisäiset supersankarimme	99

Vatsaongelmat – hiljainen epidemia 101

Ärtyneen suolen oireyhtymä	102
Tulehdukselliset suolistosairaudet	111
Odottamattomat tasapainottajat	114

Kokonaista ruokaa teräsvatsoille 117

Ruokafilosofiaa ilman sääntöjä	119
--------------------------------	-----

**Vatsafiksua
ruokaa – reseptejä
terveyteen 127**

Neljä fiksua ruoanlaittovinkkiä 129

Reseptejä

Aamiaisia 130

Pääruokia 136

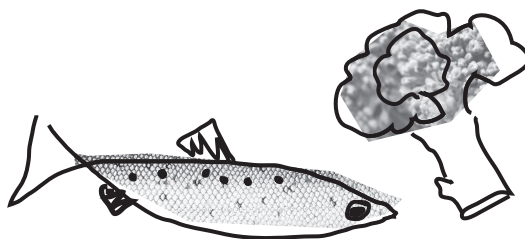
Välipaloja 155

Hakemisto 163

Lähdekirjallisuus 164

Kirjoittajasta 171

Kiitokset 172



Vatsan vallankumous

Miltä tuntuisi herätä jonakin aamuna ja huomata itsessään täysin uusi ruumiinosa? Ruumiinosa, joka määräisi sen, miltä olo tuntuu, ja jonka avulla voisi tuntea itsensä terveemmäksi ja voimakkaammaksi, saisi vartalon näyttämään paremmalta ja kaiken kaikkiaan niin mielen kuin ruumiin toimimaan paremmin. Tietoisuus tästä uudesta ruumiinosasta ja sen tehokas käyttö saisivat olon tuntu-
maan terveemmältä kuin koskaan ennen. Kuulostaako tämä silkalta unelmalta? Ja kuitenkin tällainen ruumiinosa on jo olemassa, ja jos käytöksemme on samantilaista kuin useimpien muiden, emme ole juurikaan välittäneet siitä, ellei siitä ole ollut vaivaa. Kyse on tietenkin vatsasta, suolistosta ja vasta jokin aika sitten löydetystä ”elimestä”, mikrobeista, ruumiin unohdetusta bakteerien ekosysteemistä, joka meillä on kehossamme ja jonka vasta viime vuosien tutkimus on osoittanut vaikuttavan keskeisesti terveyteemme.

Lähtekäämme nyt yhdessä matkalle kohti uutta maailmaa, uutta tietoa ihmisruumiista. Viime vuosina tutkimustieto vatsan toiminnasta ja ruoan vaikutuksesta siihen on lisääntynyt suorastaan räjähdysmäisesti. Tätä nykyä tiedämme, että syömämme ruoka vaikuttaa suoliston

toimintaan ja terveyteen. Se voi lisäksi vähentää tai poistaa tavallisia vatsaongelmia, johdatella kylläisyyden tunnetta, auttaa laihtumaan, vähentää sydän- ja verisuonitautien, syöpien ja diabeteksen vaaraa ja jopa parantaa mielenterveyttä ja fyysistä toimintakykyä. Jos vatsa ei ole aiemmin kiinnostanut, sen olisi korkea aika alkaa kiinnostaa! Vatsassa tapahtuu paljon muutakin kuin pelkkää ruoansulatusta. Suolistossa on kokonainen ekosysteemi, joka sisältää 10–15 kertaa enemmän bakteereja ja muita mikro-organismeja kuin koko muu ruumis soluja. Tutkimusten mukaan näiden bakteerien vaikutus terveyteen tai sen ongelmiin on ratkaisevaa.

On paljon todisteita siitä, että suun, vatsan ja suoliston tapahtumat ovat erittäin tärkeitä terveyden kannalta. Ne voivat vaikuttaa myös monien sairauksien kehittymiseen niin vatsassa kuin sen ulkopuolellakin. Vatsassa on lisäksi oma hermojärjestelmänsä, joka on melkein päyhtä kehittynyt kuin ihmisaiivot, ja vasta viime vuosina on saatu tietoa siitä, miten tämä järjestelmä toimii ja vaikuttaa muuhun ruumiiseen. Jos haluaa tosissaan vaikuttaa omaan terveyteensä, päästä eroon vatsaongelmista ja parantaa koko kehonsa hyvinvointia, pitää aloittaa





vatsasta! Tässä kirjassa käsitellään vatsalle sopivaa ruokaa, ja siksi tämä kirja käsittelee koko ruumista. Koko ihmistä.

Kirjan voi lukea monin eri tavoin omien kiinnostusten mukaan. Mainio tapa on lukea kirja kannesta kanteen, jolloin kaikki tausta- ja syventäväkin tieto tulee tutuksi, mutta jos tarkoitus on alusta asti saada käytännön vihjeitä, ruoanlaitto-ohjeita ja reseptejä, voi matkan varrella hypätä halutessaan reseptiosioon. Kannattaa kiinnittää huomiota myös kirjassa monessa kohdin oleviin vihje- ja faktaruutuihin. Kirjan viimeisessä luvussa on runsaasti vatsaviisaita reseptejä, joista saa innoitusta vatsaystävälliseen syömiseen.

Kirjassa on paljon melko uutta tietoa, joka voi monella tapaa herättää jopa hämmästyksiä. Siksi jokaista lukua vastaa kirjan lopun lähdeviiteluettelossa osio, jonka

kirjallisuutta tutkimalla saa lisää tieteellistä taustaa, mikäli kirjan antamaa tietoa haluaa tutkia tarkemmin. Jos tutkijoita on uskomisen, edessämme on ehkäpä lääketieteen tärkein läpimurto yli sataan vuoteen. Ja sen keskiössä ovat vatsa ja ruoka.

Tervetuloa mukaan matkalle ravintoaineiden, bakteerien ekosysteemin ja vatsan uskomattoman aivot toiminnan pariin, matkalle, jolla opitaan, kuinka vatsaongelmista pääsee eroon ja kuinka oma terveys otetaan haltuun.

Koskaan aiemmin ei vatsa ole ollut näin mielenkiintoinen!

VATSA - RUUMIIN JA TERVEYDEN KESKUS

On monta tuttua sanontaa kuten ”terveys alkaa sisältäpäin”, ”omena päivässä pitää lääkärin loitolla” ja ”olet sitä, mitä syöt”.



Uusin tutkimustieto vatsan ja suoliston merkityksestä koko elimistön terveydelle koottuna helpotajaiseksi opaskirjaksi, joka jokaisen tulisi lukea.

David Jonsson selvittää, miten elimistö toimii ja miten jokainen voi parantaa terveyttään sekä fyysistä ja psyykkistä suorituskyykyään yksinkertaisesti vatsastaan huolehtimalla.

Vatsaan kiinnitetään huomiota yleensä vasta silloin, kun se vaivaa. Kuitenkin juuri vatsa ja ruoansulatuselimistö lopulta päättävät, kuinka ihminen voi ja miten terveenä hän pysyy.

Vatsan ja suoliston toiminta ei koske vain ruoansulatusta. Suolistoa kutsutaan nykyään jopa toisiksi aivoiksi. Suolistossa arvioidaan olevan kymmenen kertaa enemmän bakteereja kuin koko kehossamme on soluja. Nämä bakteerit vaikuttavat mm. tunteisiin, sairastuvuuteen ja lihomiseen.

Viime vuosien tutkimukset osoittavat, miten tuon bakteeriston puutteet tai heikkeneminen voi altistaa monille taudeille, esim. välikorvatai virtsatietulehduksille, munuais kiville, allergioille ja syöville. Myös painonhallinnassa suoliston mikrobitasapainolla on aivan ratkaiseva merkitys.

Täydellisen tietopaketin lopuksi Jonsson tarjoaa myös hyviä ruoanlaittovinkkejä sekä joukon vatsaystävällisiä reseptejä.

DAVID JONSSON on ruotsalainen ravintofysiologi, jolla on kymmenen vuoden kokemus terveydenhoitoalalta. Hän työskentelee ravintoterapeuttien kouluttajana ja ravitsemusneuvojana. Jonsson on myös suosittu luennoitsija terveyteen, ravintoon ja hyvinvointiin liittyvissä yleisötilaisuuksissa.