

Vähähiilihydraattinen ruokavalio toimii sittenkin?

Vähähiilihydraattiset ruokavaliot ovat saavuttaneet suuren suosion laihduttajien keskuudessa, vaikka niiden tehosta ei ole juurikaan näyttöä, ja aiheesta tehdyt tutkimukset ovat pikemminkin todistaneet ruokavaliota vastaan. Ruokavaliot saavat nyt pientä tukea New England Journal of Medicine -lehdessä julkaistuista tutkimuksista, joiden mukaan vähähiilihydraattinen ruokavalio on jonkin verran parempi kuin tavanomainen, kaloriköyhä ruokavalio.

Toisessa tutkimuksesta hiilihydraattiköyhää ruokavaliota noudattaneiden paino putosi puolen vuoden ruokavaliolla vajaat 7 kiloa, kun perusdieetillä olleet kevenivät vain hieman yli 3 kiloa. Ryhmien erot kuitenkin tasaantuivat vuoden kuluttua, joten pitkällä tähtäimellä ruokavaliot näyttäisivät olevan yhtä tehokkaita tai tehotomia, näkökulmasta riippuen.

Toisen tutkimuksen tulokset olivat laihtumisen suhteen samansuuntaisia, mutta laihduttajia seurattiin vain puolen vuoden ajan. Lisäksi vähähiilihydraattinen ruokavalio parantaa tutkittujen insuliiniherkkyyttä sekä laskevan veren trioglyseriditasoja. Lehden pääkirjoittaja huomauttaa, että kumpikin tutkimus kärsii puutteista, jotka on otettava huomioon tuloksia tulkitessa.

Ensinnäkin tutkimuksia vaivasi suuri kato, sillä vain noin 60 prosenttia tutkituista oli mukana seuranta-ajan loppuun. Pääkirjoittajan mielestä on myös kyseenalaista voiko muutaman kilon painonpudotusta pitää merkittävänä, kun otetaan huomioon, että ruokavalio oli suoritettu hoitotarkoituksessa tutkitut kärsivät merkittävästä tai sairaalloisesta lihavuudesta.

Ensimmäisessä tutkimuksessa oli mukana 63 ylipainoista miestä ja naista, jotka satunnaistettiin joko vähän hiilihydraatteja, paljon proteiineja ja runsaasti rasvaa sisältävälle ruokavaliolle tai määrättiin perinteinen ruokavalio, jossa oli paljon hiilihydraatteja sekä vähän kaloreita ja rasvaa.

Mielihalut

Mielihalujen hallinta on keskeistä syömisen hallinnassa. Mielihaluja voi "kouluttaa". Mielihalu kestää keskimäärin 20 minuuttia ja sitten se loppuu. Jos mielihaluun vastaa aina syömällä, mielihalu kerta kerralta voimistuu. Jos sen sijaan vastaa mielihaluun odottamalla 20 minuuttia, vaikka tehden jotain muuta sillä aikaa, mielihalu vähitellen heikkenee ja voi jopa ajan mittaan häipyä kokonaan.