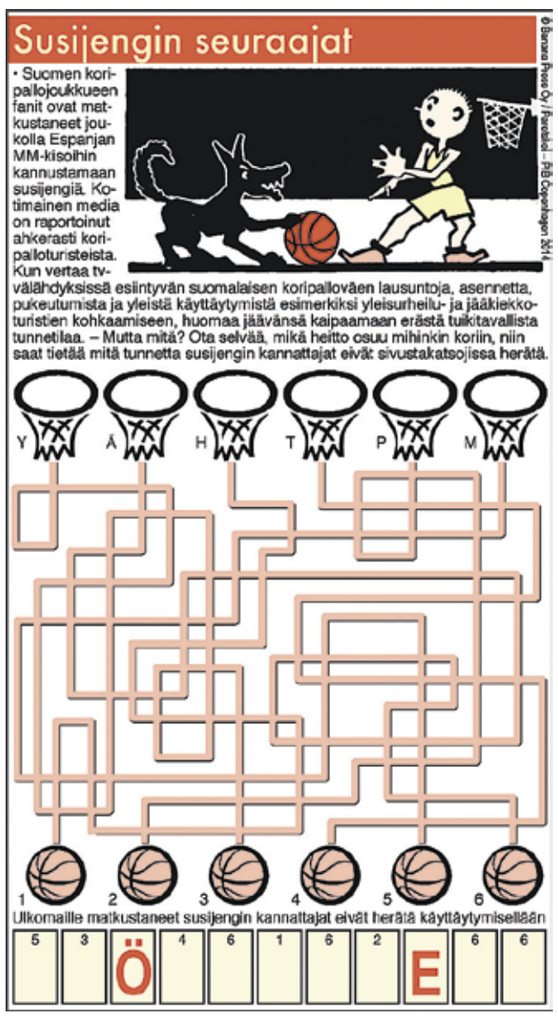
VIIKONVAIHDE

VIIKON ÄLÄHDYS

Kun toista pitää hyvin lähellä, koko muu maailma peittyy.

PÄHKINÄ



SUDOKU

Taso: Keskivaikea

				8			1	
1					3	6		
	6	4				9		3
			7	3				8
	5						9	
6				9	2			
7		3				4	2	
		6	8					5
	4			7				

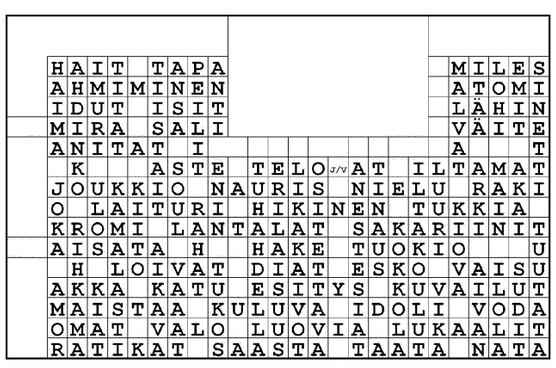
Sudoku-tehtävän 446 ratkaisu.

4	8	7	5	3	6	2	9	1
9	6	2	1	7	4	8	3	5
3	1	5	9	8	2	6	4	7
5	3	1	7	9	8	4	2	6
7	4	8	2	6	1	3	5	9
6	2	9	4	5	3	7	1	8
2	7	4	6	1	5	9	8	3
8	5	6	3	4	9	1	7	2
1	9	3	8	2	7	5	6	4

Tehtävä numero 447.

Täytä ristikko siten, että jokaisella pysty- ja vaakarivillä (ja paksuilla viivoilla rajatuissa 3 x 3 laatikoissa) on jokainen luku yhdestä yhdeksään. Kerran ja vain kerran! Apua Sudokun ratkaisuun osoitteessa: www.sudoku.org.uk

EDELLISEN RISTIKON RATKAISU



Maito-oireilun taustalla on monia syitä

Osa ihmisistä kokee saavansa oireita laktoosittomasta maidosta. Asiantuntijat eivät siihen usko. Myös osa laktoosi-intoleranttien oireista voi johtua muusta kuin maidosta. Parhaillaan tutkitaan, aiheuttaako maito tulehduksia.

Kuluttajalla riittää pähkäiltävää maitohyllyllä. Kannattaisiko ostaa homogenoitua maitoa vaiko homogenoimatonta luomumaitoa? Sopiiko laktoositon maitojuoma liki kaikille? Tilamaitoa saadakseen pitää jo nähdä hieman vaivaa.

Ravintoloitsija **Marja-Liisa Jäntti** Turengin Asemalta on huomannut, että silloin tällöin asiakkaat vaativat ruokaa, joka on valmistettu laktoosia sisältävistä maitotuotteista. He ovat aistineet saavansa laktoosittomista maitotuotteista oireita. Lisäksi halutaan syödä mahdollisimman vähän jalostettua ruokaa.

Jänttiä asia on jäänyt askarruttamaan. Voisiko laktoositon maito olla sopimatonta ihmisille, joiden elimistö pystyy luontaisesti hyödyntämään maitosokeria?

Alle viidenneksellä suomalaisista on geeni, joka heikentää elimistön kykyä pilkkoa laktoosia. Monissa perheissä ja julkisissa keittiöissä ruuat tehdään laktoosittomiksi, jotta ne käyvät kaikille.

Oireiden taustalla kevyttuotteet?

Gastroenterologian erikoislääkäri **Kaija-Leena Kolho** Helsingin Lastenklinikalta ei pidä todennäköisenä, että laktoosittomat tuotteet aiheuttaisivat oireita normaalia maitoa sietäville ihmisille. Tosin asiaa ei ole tutkittu. Hän arvelee, että oireiden taustalla on muita tekijöitä.

”Kaikki maito-oireet eivät ole vain laktoosista johtuvia. Voi olla, että maidossa on joku muu tekijä, joka ärsyttää suolta”, Kolho pohtii.

Tai sitten koetut oireet johtuvat jostain muusta ravinnon ainesosasta, kuten imeytymättömistä hiilihydraateista. Esimerkiksi kevyttuotteissa käytetyt kuitulisät voivat aiheuttaa laktoosi-intoleranssin kaltaisia oireita.

Maidon sietokykyyn vaikuttaa myös, juodaanko sitä tyhjään vatsaan vaiko ruuan kanssa. Jotkut sietävät maitoa paremmin kuumennettuna.

”Suurin osa laktoosi-intoleranteista sietää maitoa jonkin verran, jos sitä nautitaan ruuan kanssa. Sieto on hyvin yksilöllistä. Jos epäilee, että saa vaivoja jostakin, kannattaa tutkailla, onko ruokavalio muuttunut muutenkin.”

Esimerkiksi smoothievillitys on muuttanut monen ruokavaliota nestemäiseksi, mikä voi vaikuttaa vatsan toimintaan.

> Monissa perheissä ja julkisissa keittiöissä ruuat tehdään laktoosittomiksi, jotta ne käyvät kaikille.

Suolisto toimii eri lailla ulkomailla

Jotkut henkilöt kokevat saavansa kotimaisesta maidosta oireita, mutta tuntevat oireiden helpottavan ulkomailla. Kolhon mukaan maidon koostumuksessa ja käsittelyssä, kuten homogenoinnissa ja pastöroinnissa, ei ole länsimaiden välillä eroja, jotka voisivat selittää ilmiön.

”Näin ollen vain Suomessa koetut suolioireet eivät luultavasti liity maidon käsittelyyn, vaan muuhun ruokavalioon, kuten esimerkiksi ruisleivän ja kahvin runsaaseen käyttöön”, Kolho arvelee.

Samalla hän toppuuttelee intoa juoda tilamaitoa, jossa piilee vakavien suolitulehdusten riski. Maitoa ei turhaan pastöroida.

Annals of Family Medicine -lehdessä julkaistun Stanfordin yliopiston tutkimuksen mukaan raakamaito ei ole sen parempi vaihtoehto laktoosi-intoleranssista kärsivälle kuin tavallinen kaupan maito.

Kaiken takana homogenointi?

Julkisuudessa paljon esiintyvä lääkäri **Antti Heikkilä** uskoo, että maidon homogenointi eli rasvojen pilkkominen aiheuttaa laktoosi-intoleranssiksi tulkittuja vaivoja.

Tutkimuksissa maidon homogenoinnin eli rasvojen pilkkomisen on raportoitu lisäävän maitoyliherkkien hiirien allergisia reaktioita. Sen sijaan eroja ei ole havaittu siinä, miten maitoallergiset lapset ja aikuiset sietävät homogenoitua ja homogenoimatonta maitoa.

Näin ollen homogenointi ei selitä maidon aiheuttamia suolioireita silloin, kun yliherkkyys on jo syntynyt. Kolhon mukaan kysymys herää, voiko homogenoimattoman maidon käyttö lapsuudessa vähentää allergian kehittymistä.

Luomumaidon suosiminen on yksi keino välttää homogenointia.

Tulehdusten syitä tutkitaan

Vatsavaivojen hoidossa oman elimistön kuuntelu on tärkeää. Kolhon mukaan aikuiset eivät välttämättä tarvitse maitoa ravinnokseen, joten siitä voi tarvittaessa luopua.

Kenties osa suomalaisista juo maitoa turhan paljon. Lapsille liikakulutus voi aiheuttaa muun muassa anemian oireita.

”Suositellaan, että maitoa juotaisiin alle litra päivässä”, Kolho sanoo.

Hän kertoo, että parhaillaan tutkitaan, edesauttaako maito joidenkin tulehdusten syntyä.

Länsimaissa suolitulehdusten määrä on kasvanut räjähdysmäisesti, eikä ilmiöön ole löydetty syitä.

KATJA LAMMINEN

Valio: Laktoosin poisto ei aiheuta oireita

”Laktoosittomuus ei meidän käsityksemme mukaan aiheuta kenellekään oireita. Eri asia on maidon proteiiniallergia, mutta silloin ihminen ei siedä tavallistakaan maitoa”, toteaa ryhmäpäällikko **Olli Tossavainen** Valiolta.

Hän kertoo, että laktoositon maitojuoma on hyvin lähellä tavallista maitoa.

Komponenttien pitoisuudet ovat samat lukuunottamatta laktoosia. Kun maitosokeria poistetaan, maidon hiilihydraattipitoisuus laskee.

Prosessissa maidon laktoosista poistetaan fysikaalisesti tietty osa ja jäljelle jäävä osa pilkotaan entsymaattisesti. Käytännössä tavallisen maidon ja laktoosittoman maidon välinen ero on entsyymikäsittely. Tossavaisen mukaan käsittely ei vaikuta maidon muuhun koostumukseen.

Osin laktoosin poistoprosessi on liikesalaisuus.

KATJA LAMMINEN

Moni koulu tarjoaa vain laktoositonta ruokaa

MT kysyi koulujen keskuskeittiöistä, käytetäänkö niissä kaiken ruuan valmistukseen laktoosittomia tuotteita.

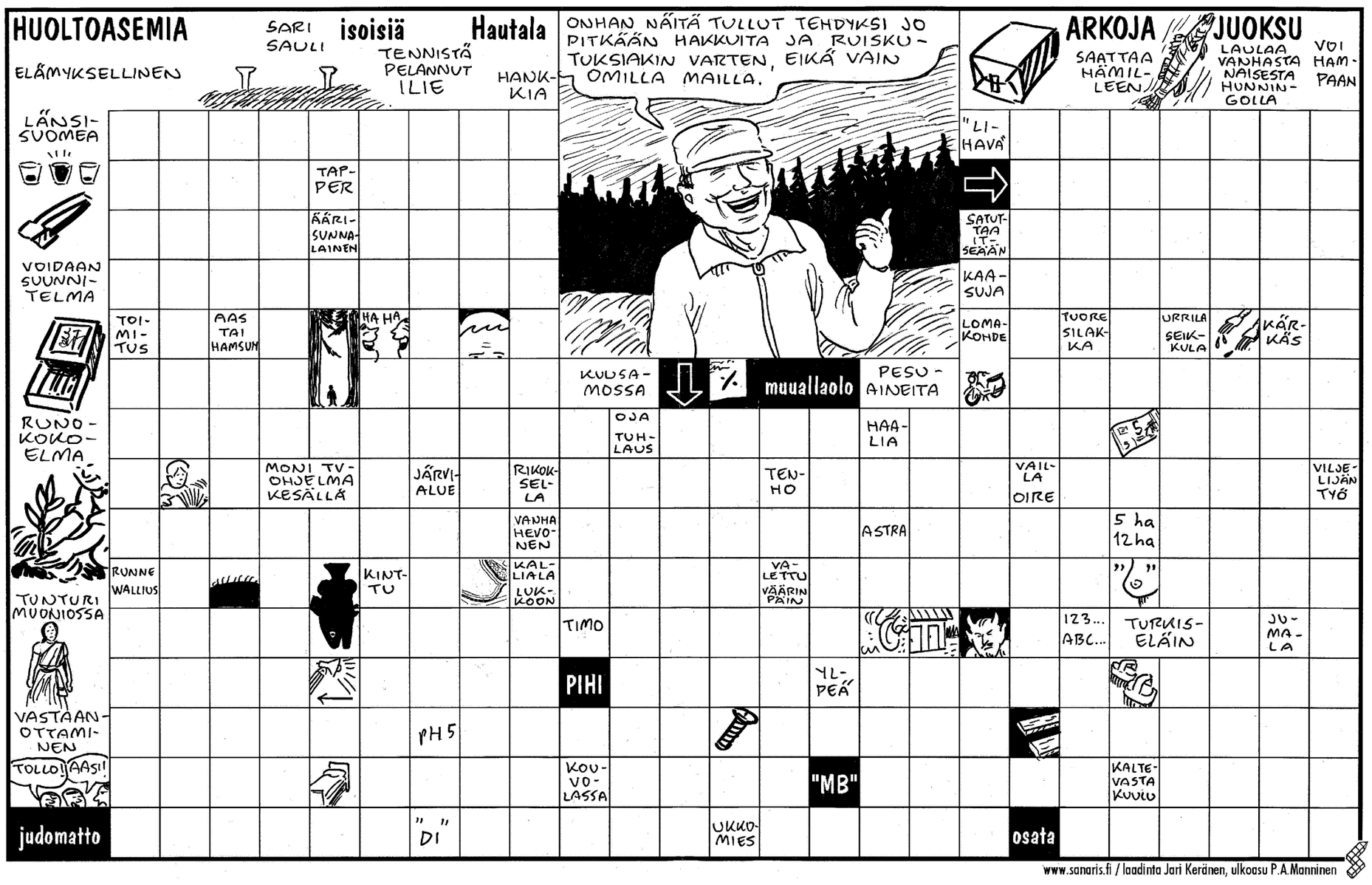
Vastaus saatiin Oulusta, Jyväskylästä, Kaurialasta, Kuopiosta, Rovaniemeltä, Tampereelta ja Helsingistä.

Vastausten perusteella valtaosassa kouluista kaikki oppilaat syövät laktoositonta ruokaa tai ainakin siihen pyritään lähivuosina. Kahdesta keittiöstä vastattiin, ettei ruokia tehdä laktoosittomiksi, vaan intolerantikoille valmistetaan omat ruuat.

Kolmessa keittiössä kaikki mahdollinen tehdään laktoosittomaksi ja kahdessa tavoitteena on siirtyä laktoosittomiin tuotteisiin kaiken ruuan osalta.

KATJA LAMMINEN

RISTIKKO



www.sanaris.fi / laadinta Jari Keränen, ulkoasu P.A.Manninen