

### 131. KEHITTYKÖ ARGINIININ PUUTOKSESTA SEPELVALTIMOTAUTI?

Korona raivasi aikaa lukemiselle, ja moni vanha kirja hyllystä alkoi taas kiinnostaa. Kirjalla on se miellyttävä ominaisuus, että toisella ja kolmannella lukukerralla se aukeaa lukijalle uudella tavalla. Niin kävi tälläkin kertaa. Kirja pysyy samana, mutta lukija on muuttunut ja ymmärtää nyt lukemastaan enemmän.

Koska ravitsemus on nykyään jatkuva puheenaihe, poimin hyllystä lääkäri Jyrki Penttisen jo vuonna 1997 kirjoittaman kirjan arginiinista. Oma kappaleeni on toinen painos vuodelta 2005. Voisi ajatella, että näinkin vanhalla kirjalla on vain vähän uutta tietoa annettavana. Kirjan teksti hämmästytti kuitenkin. Vanhastaan muistin, että aminohappoja, joihin arginiini kuuluu, on laskutavasta riippuen 28. Noin 80 % niistä keho pystyy valmistamaan itse, mutta loput 20 % on saatava ruoasta. Ja tästä syntyykin ongelma: pitäisi tietää mistä ruoka-aineista ja huolehtia niitten saannista.

Kirjassa todetaan kaikkien tietävän, että C-vitamiinin puutteesta seuraa keripukki ja D-vitamiinin puutteesta riisitauti, mutta uutta tietoa on, että arginiinin puutteesta seuraa sepelvaltimotauti. Keho valmistaa vain vähän arginiinia, jonka sisältämä typpioksidi laajentaa verisuonia ja tekee ne joustaviksi. Siksi on tiedettävä, mistä ruoka-aineista sitä saa lisää. Näitä ovat hyvin tavalliset ruoat kuten pähkinät, sipulit, sienet, niistä etenkin kantarelli, sekä ruis ja riisi. Alan kauppoissa on lisäksi saatavissa kyseistä ravinnetta kapselina edullisesti.

Sepelvaltimotaudin kehittymiselle on useita syitä: jodin puute, tupakointi, tulehdukset kuten virustaudit ja arginiinin vähäinen saanti. Kyseisen taudin vähentämiseen tähtäävä Pohjois-Karjala-projekti (1972-1997) päättyi tämän kirjan julkaisuvuonna. En ole kuitenkaan nähnyt kirjan esittämien tutkimusten tulleen huomioiduiksi. Miksi näin, kun sepelvaltimotauti on yhä keskeinen suomalainen ongelma? Kirjan tieto auttaisi myös ruokateollisuutta ja laskisi terveydenhoitomme kuluja.

Ulla Grünstein

suunnittelija

Helsinki

[www.feriafinland.fi](http://www.feriafinland.fi)