

Vitamiinitiedot osin harhaanjohtavia

■ Kansanterveyslaitoksen laboratorionjohtaja Antti Aro väittää, että C-vitamiinin teho flunssan torjunnassa on osoittautunut ankaksi (HS 21. 1. 90). C-vitamiinin merkitystä vilustumiseen on selvitetty yli 20 tutkimuksessa. Niiden mukaan C-vitamiini ei ehkäise vilustumista ennakolta, mutta monessa tutkimuksessa on kuitenkin todettu sen vähentävän vilustumisen oireita merkittävästi.

Andersonin ym. tutkimus (1972) on erityisen mielenkiintoinen, koska siinä yritettiin suorasanaisesti todistaa, että C-vitamiini ei auta flunssaan. Huolellisen tutkimuksen tulos oli kuitenkin päinvastainen.

Myös Aron toinen väite, että

C-vitamiinilla ei ole kerrassaan mitään vaikutusta veren kolesteroliin, on perusteeton. Biokemiallisella tasolla tiedetään, että C-vitamiini osallistuu erään kolesterolia hajottavan entsyymin toimintaan.

Marsuilla alhaiset C-vitamiinimäärät aiheuttavat veren kolesterolipitoisuuden kohoamisen. Eräissä ihmisillä tehdyissä tutkimuksissa C-vitamiinin on havaittu laskevan korkeita veren kolesterolipitoisuuksia, vaikkakin on myös tutkimuksia, jossa laskua ei ole havaittu. Lisäksi on muutama tutkimus, jonka mukaan C-vitamiini saattaa kohottaa "hyvän" HDL-kolesterolin määrää.

Aron esittämät ehdottoman jyrkät väitteet ovat selvästi har-

haanjohtavia ja ne ilmeisesti perustuvat valikoituihin tutkimuksiin, jossa C-vitamiini ei ole laskenut veren kolesterolia tai auttanut vilustuneita.

Ei ole syytä ajatella, että C-vitamiini olisi varsinainen lääke esimerkiksi sydän- ja verisuonitauteihin. Kuitenkin voi perustellusti kysyä, mikä olisi paras määrä, jotta elimistö toimisi mahdollisimman hyvin suojautuakseen erilaisia tauteja vastaan ja selvitäkseen niistä.

Ravitsemussuositukset eivät perustu tällaiseen kysymyksenasetteluun. Esimerkiksi C-vitamiini suositus (60 mg/pvä) ei perustu mihinkään tieteellisiin tutkimuksiin, joissa juuri sen kokonainen annos olisi havaittu parhaaksi

terveydelle. Suositukset vain takaavat terveille ihmisille suojan selkeitä puutostauteja vastaan.

Puutostautien poissaolo ei kuitenkaan todista, että syöty vitamiinimäärä olisi terveyden kannalta paras mahdollinen.

On valitettavaa, että erilaisia yrtejä ja vitamiinipillereitä myydään usein käyttäen hyväksi ihmisten herkkäuskoisuutta. Se ei kuitenkaan saisi estää myöntämästä, että ravitsemussuositukset on laadittu vain puutostauteja silmällä pitäen ja että suosituksia suuremmat vitamiinimäärät voivat joissakin tapauksissa olla hyödyllisiä.

Harri Hemilä
biokemisti
Helsinki