



**SUOMEN
ELÄMÄNTAPALÄÄKETIETEEN
YHDISTYS RY**

**FALM: Finnish Association of
Lifestyle Medicine**

Outi Haggren

24.11.22 yleislääkäripäivät

Kardiologian el, Sydänkuntoutustutkija,

Kansanterveystieteen maisteri, FALM pj, ei sidonnaisuuksia

Elämäntapalääketiede on ...

tiukasti tieteelliseen näyttöön
perustuva lääketieteen
erityispuole, jossa käytetään
terveellisiä elämäntapoja *kroonisina*
pidettyjen sairauksien

- ennaltaehkäisyyn
- hoitoon
- parantamiseen

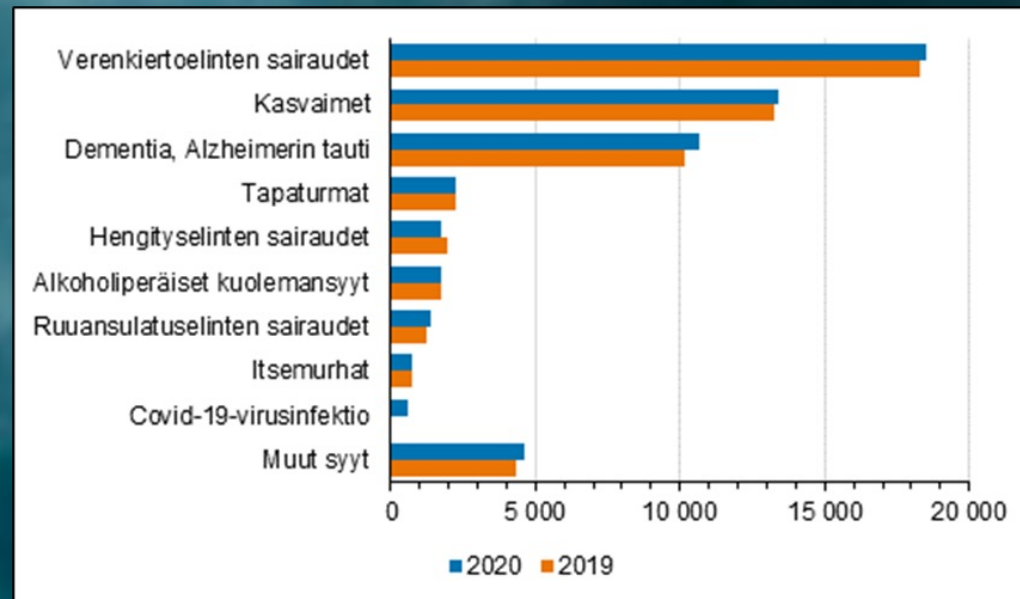




80 % enneaikaisista
kuolemista johtuu
kolmesta syystä:

1. Tupakointi
2. Epäterveellinen ruokavalio
3. Liikunnan puute

Kuolleiden määrät kuolemansyryhmittäin vuonna 2019 ja 2020



5 Blue Zones

Kalifornia USA,
Loma Lindan
adventistit

- Kasvissyöjäadventistit elävät 10 vuotta pidempään kuin muut kalifornialaiset

Costa Rica,
Nicoya
peninsula

- Yli 60-vuotiaat miehet saavuttavat 100 vuoden iän 7 kertaa suuremmalla todennäköisyydellä kuin yhdysvaltalaiset 60-vuotiaat miehet

Italia Sardinia

- 10 kertaa enemmän 100-vuotiaita suhteessa väestöön kuin Yhdysvalloissa

Kreikka, Ikaria

- Yksi kolmesta Ikariassa elää 90-vuotiaaksi

Japani,
Okinawa

- Keski-ikä 85.3 vuotta



Kuinka paljon genetiikka ja epigenetiikka vaikuttavat sairauksien ilmaantumiseen?

10 % johtuu genetiikasta

70-90 % epigenetiikasta

Epigenetiikka – geenit menevät päälle tai pois päältä elämäntavoista riippuen

Se mikä tulee vahingollisilla
elämäntavoilla,
lähtee pois terveellisillä
elämäntavoilla.

Mihin sairauksiin terveellisillä elintavoilla voidaan vaikuttaa?

Kaikkiin niihin sairauksiin, jotka liittyvät epäedullisiin elämäntapoihin, kuten esim.

sydän- ja verisuonisairaudet

aikuistyyppin diabetes

krooniset tulehdukselliset tilat

masennus

lihavuus



Kuva copyright: pixabay.com

TAUSTASYYY

Elämäntapalääketieteessä mennään ongelmien perusjuurille ja vaikutetaan niihin.

Ei hoideta oireita, vaan perussyytä.





POTILAS ON PÄÄOSASSA

Potilas koulutetaan oman terveytensä vastuuhenkilöksi. Ammattilainen on valmentaja.

The background features three syringes arranged diagonally across the frame. A faint circular diagram with several concentric circles is visible behind the syringes. The overall color scheme is dark and monochromatic, with the text in white for high contrast.

Entäs lääkkeet ja toimenpiteet?

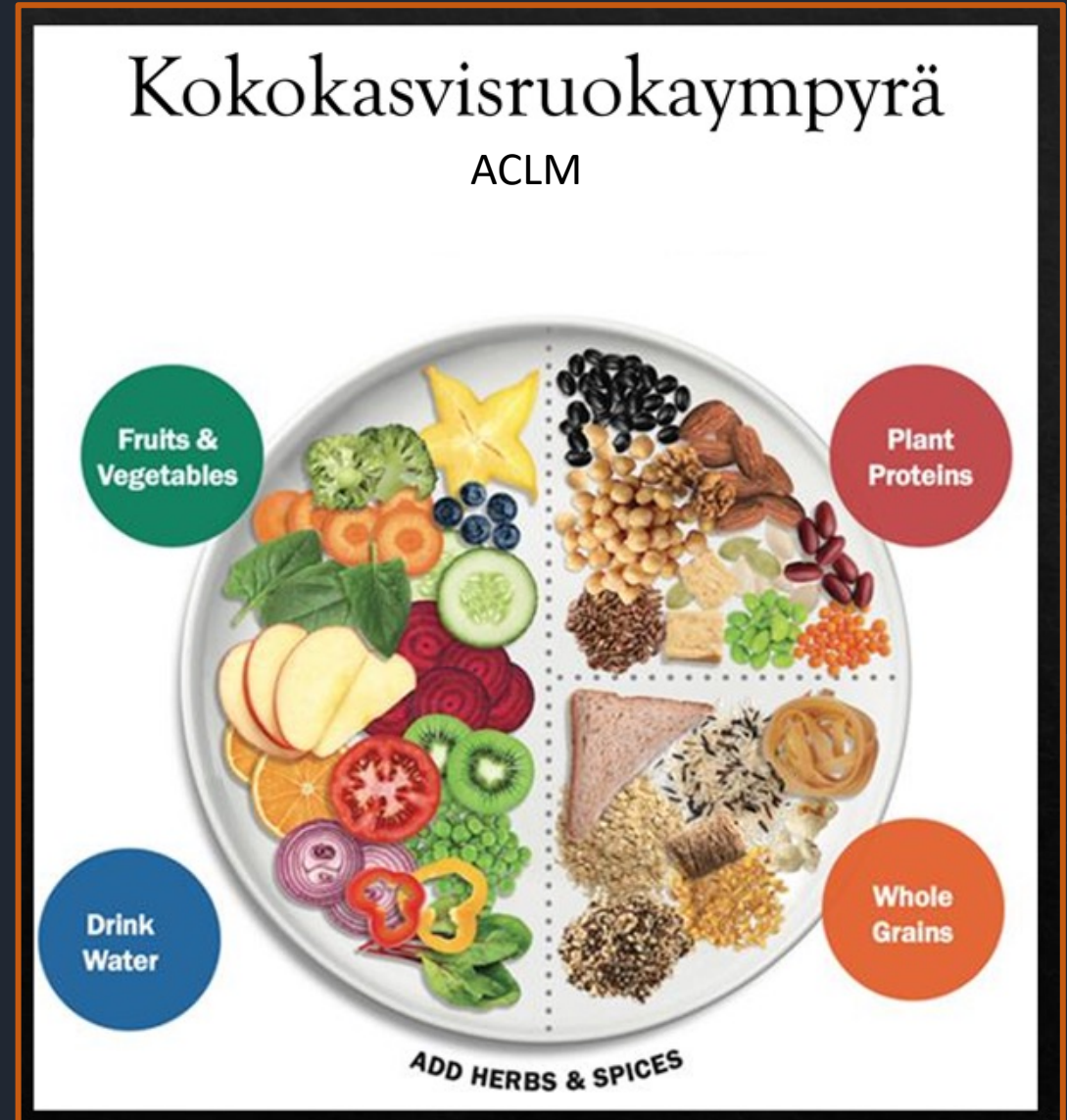
Lääkkeillä ja lääketieteellisillä toimenpiteillä on elämäntapalääketieteessä toissijainen asema.

6 terveyden peruspilaria

- Kokokasvisruoka
- Liikunta
- Uni
- Haitallisten aineiden välttäminen
- Stressin säätelykeinot
- Ihmissuhteet

KokoKasvisRuoka = KoKaRu

- Whole Food Plant Based Diet = WFPB
- Ei mitään eläinperäistä
- Whole/Koko - luonnollisessa muodossa, prosessointi minimiin
- Kokokasvisruokavalio koostuu
 - Kasviksista, hedelmistä ja marjoista 50 %
 - Kokojyväviljoista, riisi
 - Pavuista, linsseistä, herneistä ja tofusta
 - Pähkinöistä ja siemenistä
 - Pillerinä B12-vitamiini ja D-vitamiini
 - Juomana vesi
- KoKaRu ≠ Vegaani
- Proteiinit, omega-3-rasvahapot, kalsium ja rauta eivät ole ongelma.
- Potilas saa itse päättää, että minkä osuuden ruokavaliostaan korvaa KoKaRulla



KoKaRua saa opettaa terveydenhuollossa

- Hoitosuositukset ovat suosituksia – eivät lakikokoelma (maitotaloustuotteet ja kala)
- Suomen ravitsemussuositukset myötäilevät kulttuuria ja maatalouspolitiikkaa ja eivät mene terveys edellä.
- Suomen ravitsemussuosituksissa vegaaniruoka on todettu turvalliseksi.
- VALVIRA: KoKaRu on näyttöön perustuvaa lääketiedettä, sitä saa käyttää Suomessa.
- Mikään taho ei voi kieltää yksittäistä ammattilaista käyttämästä tätä työkalua. Mutta asia on uusi Suomelle, niin mennään hellästi eteenpäin. Asenteiden muuttaminen vie aikaa.
- Kansainvälisissä hoitosuosituksissa ”Plant Based” -ruoka vahvasti esillä (Euroopan ja Amerikan preventiivisen kardiologinen seura)
- USA:ssa ja Britanniassa on useita kansallisrahoitteisia KoKaRu –terveysprojekteja
- Tieteen luonteeseen kuuluu vanhojen havaintojen haastaminen uusin tutkimuksin.



Liike on lääke

Reipasta liikuntaa min. 150 min/viikko = 2 h 30 min

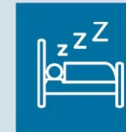
TAI

rasittavaa liikuntaa min. 75min/viikko = 1h 15 min

Yli 65-vuotiaiden tärkeää panostaa erityisestimyös tasapainoon ja notkeuteen

Aikuisten liikkumisen suositus

Taulukko kertoo, kuinka paljon 18–64-vuotiaiden on hyvä liikkua viikossa.



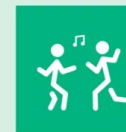
Unta:
tarpeeksi



Taukoja istumiseen:
aina kun voit



Kevyttä liikkumista:
niin usein kuin mahdollista



Reipasta liikkumista:
ainakin 2 tuntia 30 minuuttia viikossa
TAI **rasittavaa liikkumista:**
1 tunti 15 minuuttia viikossa



Lihaskuntoa ja tasapainoa:
ainakin 2 kertaa viikossa

Palauttava uni

- Aikuiset tarvitsevat 7-9 tuntia unta/yö
- Edistää
 - immunitteettiä
 - mikrobiomin toimintaa
 - parantaa sokeritasapainoa
 - vähentää stressiä
 - vähentää masennusta ja ahdistuneisuutta
 - Vähentää sepelvaltimotaudin, aivohalvausten ja verisuoniperäisen dementian riski

Haitallisten aineiden välttäminen



- Alkoholi, tupakka, huumeet
- Väärinkäyttö (lääkkeet, pelit, netti)
- Yhden päihteen käyttö madaltaa kynnystä tarttua myös toiseen
- Tupakointi ja yli suositukset ylittävä alkoholin juominen kuuluvat yleisimpiin estettävissä oleviin kuoleman syihin.
- Elämäntapalääketieteessä haitallisista tottumuksista eroon pääsemisen apuna käytetään mm.
 - motivoivaa haastattelua
 - terveystalvammennusta
 - seulontaa, muutosvalmiuden kartoitusta
 - mini-interventioita ja pitkäkestoisempia tukitoimia
- Tupakointi
 - tappaa maailmassa > 5 milj. ihmistä/vuosi
 - suu-, kurkku- ja keuhkosyöpien suurin riskitekijä
 - heikentää vastustuskykyä ja altistaa sydänsairauksille
 - lk 1 karsinogeeni
- Alkoholi
 - lisää riskiä sairastua kroonisiin maksasairauksiin, joihinkin syöpiin ja sydänsairauksiin.
 - altistaa onnettomuuksille ja voi provosoida väkivaltaista käyttäytymistä.
 - taustatekijänä yli 60:lle erilaiselle terveysongelmalle
 - lk 1 karsinogeeni (ei turvallisen käytön alarajaa)

Stressin säätelykeinot ja mielensterveys

- Elämän tarkoituksellisuus
- merkitykselliset sosiaaliset suhteet
- kiitollisuus, ystävällisyys
- omien rajojen hahmottaminen, sisäisten ristiriitojen käsitteleminen
- kokonaisvisuoka
- luonnossa liikkuminen ja siitä nauttiminen
- päihteettömät stressinhallintamenetelmät
- riittävä uni ja muu lepo



Ihmissuhteet

- Lisäävät onnellisuutta, fyysistä terveyttä ja elinvuosia
- Läheiset ihmiset vaikuttavat toistensa tottumuksiin
- Ohajtaan yksinäiset sosiaalisiin
- Yksinäisyys:
 - yhtä haitallista terveydelle kuin 15 savukkeen päivittäinen polttaminen tai alkoholin suurkuluttaminen
 - voi lisätä sydän- ja aivohalvausten riskiä 30 %
 - altistaa masennukselle
- Ahdistavat ihmissuhteet lisäävät
 - ylipainon
 - sydänsairauksien
 - syövän riskiä



Elämäntapalääketieteen historiaa

- Hippokrates (460–377 eaa.) ”olkoon ruoka lääkkeesi ja lääkkeesi ruokaasi”.
- **Nathan Pritikin** (1915–1985) Yhdysvalloissa ”Longevity Center” -hoitolaitoksensa 1970-luvulla. Siellä hoidetaan sepelvaltimotautipotilaita ravitsemuksella ja liikunnalla.
- **Pekka Puskan** johtama 1970-luvulla alkanut Pohjois-Karjala-projekti, kansanterveyttä parannettiin eläinrasvoja ja suolaa vähentämällä sekä vihannesten, marjojen ja hedelmien määrää lisäämällä.
- Kardiologi **Dean Ornish**, sydänkuntoutusohjelman 1980-luvulla Yhdysvalloissa. ”The Lifestyle Heart Trial”: sepelvaltimotautia sairastavien koronaarisuonien ahtaumien läpimitta väheni viiden vuoden seurannan aikana vähärasvaisella kokonaisvisruualla, stressinhallintamenetelmillä, liikunnalla ja tupakoinnin lopetuksella. Medicare ja Medicaid rahoittavat kurseja.
- Kardiologi **Esselstyn** aloitti Cleveland -klinikalla Yhdysvalloissa 1990-luvulla yli 20-vuotisen hoitoseurantatutkimuksen, johon hän otti mukaan myös kriittisesti sairaita sydänpotilaita. Sepelvaltimotautin pysäyttäminen tai totaalinen häviäminen saavutettiin kokonaisvisruokavalion, liikunnan ja savuttomuuden avulla.
- **Hans Diehl** kehitti Yhdysvalloissa avohoidossa toteutettavan CHIP-ohjelman (Complete Health Improvement Program) 1990-luvulla. Pitkäaikaissairauksien hoidossa tehokkaaksi todetun kurssimuotoisen elämäntapamuutosohjelman pääkomponentteina ovat kokonaisvisruokavalio ja liikunta. CHIP toimii maailmanlaajuisesti. Yhdysvalloissa Medicare -ja Medicaid -vakuutusyhtiöt ja Isossa-Britannissa mm. kansallinen terveydenhuoltojärjestelmä (NHS) rahoittavat CHIP-ohjelman käyttöä kansanterveyden parantamiseksi.
- Lääkäri **John McDougall** perusti vuonna 2002 terveellisiin elämäntapoihin keskittyvän hoitolaitoksen, jossa käytetään kalorirajoituksetonta vähärasvaista kokonaisvisruokaa, stressinhallintaa ja liikuntaa hoitamaan ja parantamaan elintapasairauksia.
- **American College of Lifestyle Medicine (ACLM)** perustettiin vuonna 2004. Yhdistys näkee elämäntapalääketieteen välttämättömänä osana kuljettaessa kohti kestävästä terveydenhuollon tulevaisuutta. ACLM tarjoaa ammattilaisille laadukasta koulutusta ja materiaaleja. Sen jälkeen moniin maihin on tullut oma yhdistys.
- **The International Board of Lifestyle Medicine (IBLM)** on kansainvälinen elämäntapalääketieteen ammattilaisten sertifioimisesta vastaava organisaatio
- **Suomeen** perustettiin oma elämäntapalääketieteen yhdistys 2022 sosiaali- ja terveysalan ammattilaisten tueksi.



Elämäntapalääketieteen mahdollisuuksia

Vältetään ja parannetaan kansansairauksia

Sairausajattelusta terveysajatteluun

Kuolleisuuden siirtäminen vanhemmalle iälle

Elämänlaadun parantaminen

Kustannus-tehokas

Tutkimuksia: esim. AHS, CHIP, China study, Ornish, Esselstyn, EPIC



Kiitos

Tervetuloa mukaan muuttamaan maailmaa

falm.fi

Ensimmäinen etäkoulutus to 19.1.23

Sivustolla artikkeli:
”Diabeetikkojen oikeuksien
julistus”

Elämäntapalääketieteen
kansainvälinen tutkinto