



# Vihapuheesta selvittäään

— RISTO K. JÄRVINEN —

*Härskein tempu Mikael Fogelholmille tehtiin Skeptis-luennon jälkimainingeissa.*

**H**ELSINGIN YLIOPISTON ravitsemustieteen professori Mikael Fogelholm kertoo puhelimesta Skeptikko-lehdelle, että ravitsemustieteilijöihin kohdistuva vihapuhe on viime aikoina laantunut huomattavasti ja muuttunut satunnaisemmaksi.

Vielä viisi vuotta sitten nettikeskusteluissa iskettiin vyön alle määrätietoisesti ja kunnolla. Keskustelijat olivat itseoppineita ravitsemusfanaatikkoja, eivät ravitsemustieteilijöitä. Yleensä heidän taustallaan ei ollut kaupallisia intressejä, niin kuin esimerkiksi ortopedi Antti Heikkilällä ja verisuonikirurgi Taija Sompilla, joiden tavoitteena on myydä kirjojaan, ja jotka osittain elävät vihapuheella.

- Heikkilä nimitti minua elintarviketeollisuuden Göbbelsiksi. Kovin rakentavaa keskustelua ei ole todeta, että Fogelholm ja kumppanit myrkyttävät lapsemme ravitsemussuosituksillaan ja että parasta mitä voisin tehdä, olisi erota professorin paikaltani.

Fogelholmin mukaan paljon pahempia, todella henkilökohtaisia viestejä saavat kuitenkin esimerkiksi maahanmuuton tutkijat. Kukaan ei ole tullut maalaamaan hänen oveensa natsitunnuksia tai puhkomaan auton renkaita.

## MIKSI JOKU SORTUU HÄIRINTÄÄN?

**RAVITSEMUSTIEDE HERÄTTÄÄ TUNTEITA**, koska ihmisten on vaikea hahmottaa ruoan ja terveyden välisiä yhteyksiä. Kysymys on aina pitkän aikavälin asioista. Jos henkilö alkaa tänään syödä epäterveellisesti, ei hän kuole sydän- ja verisuonisairauksiin tai saa kakkostyyppin diabetesta viikossa. Puhutaan vuosista tai vuosikymmenistä.

Lisäksi todistusaineisto tieteessä kerääntyy isoista masoista tutkimuksista ja vieläpä niin, ettemme voi koskaan kertoa, mikä on jonkin yksittäisen ihmisen kohdalla seuraus, mitä tulee tapahtumaan, jos hän tekee niin tai näin. Tiede pystyy ainoastaan sanomaan, että toimimalla määrätyllä tavalla todennäköisyys johonkin asiaan pienenee tai suurenee.

- Joidenkin mielestä tällainen on naurettavaa, Fogelholm ihmettelee.

Vaikka henkilöllä olisi omakohtainen kokemus siitä, että kakkostyyppin diabeteksen tilanne parani, kun hän jätti hiilihydraatit pois, ei asiaa voi yleistää. Hän voi sanoa vain, että jätin hiilihydraatit pois ja terveyteni parani. Hän ei voi väittää, että terveyden paraneminen johtui hiilihydraattien poisjättämisestä, koska samaan aikaan saattoi tapahtua myös muita muutoksia, joita hän ei kenties huomannut. Ehkä pelkästään aika korjasi jotain.

- Kun tämän kertoo asian voimakkaasti kokeneelle henkilölle, se saattaa loukata häntä paljon. Tällöin henkilö voi sortua häirintään ja vihapuheeseen.

## KRITIIKKIÄ MYÖS MUIDEN ALOJEN TUTKIJOILTA

**FOGELHOLM KERTOO**, että ravitsemustiede herättää kovaa kritiikkiä myös muiden alojen tutkijoissa, erityisesti ravitsemusepidemiologia ja sitä kautta myös ravitsemussuositukset. Jyrkimmillään ollaan jopa väitetty, että ravitsemustiede on kehittymätön tieteenala.

- En ymmärrä keskustelun juurta, koska epidemiologia on aina samanlaista riippumatta siitä, tutkimmeko ravitsemusta, liikuntaa, tupakointia – katsommeko sosiaaliryhmien eroja joissakin muissa asioissa. Kyseessä on väestötason tutkimus, johon sisältyy aina omat haasteensa. Ravitsemustiede ei ole yksin. Toki ruokavalio on poikkeuksellisen monimutkainen tutkimuskohde, mutta se ei ole ravitsemustieteen vika.

Ravitsemustutkijat joutuvat toimimaan tilanteessa, jossa yleistettävät johtopäätökset ovat epävarmoja. Jos odotetaan täydellistä todistusta lihansyönnin ja terveyden välisestä yhteydestä, sen syy-seuraussuhteista, annosvaste-suhteista ja mekanismeista, voi olla että menee kymmenen vuotta hukkaan niin, että ei ole voitu sanoa ihmisille, että lihansyöntiä kannattaa vähentää. Vaikka johtopäätökset ovat epävarmoja, niitä on pakko tehdä.

- Ravitsemustiedettä on helppo kritisoida, koska se tutkii asiaa, joka on meille todella läheinen. Esimerkiksi fysiikkaa on paljon vaikeampi kritisoida, koska harva ymmärtää siitä yhtään mitään.

## HÄIRIKÖINTI VAIKUTTAA

**HÄIRIKÖINTI JA VIHAPUHE** on vaikuttanut Fogelholmiin niin, että hän on entistä tarkempi tarkastamaan antamansa haastattelut lehtiin. Lisäksi hän haluaa tietää, ketä muita samaan juttuun haastatellaan. Nykyään hän kieltäytyy ”falce balance” -asetelmasta, jossa häntä ja vaikkapa julkisuudesta tuttua kampaajaa haastateltaisiin ravitsemussuosituksista samaan juttuun.

- Annan haastatteluja yhtä usein kuin ennen, mutta juttujen kommentteja en mene lukemaan. Se ei tuo kuin pahaa mieltä.

Fogelholm luennoi Skepsikselle kotimaisista ravitsemussuosituksista Tieteiden talolla marraskuussa 2014. Luentotilaisuudesta kuvattiin video Skepsiksen YouTube-kanavalle. Karppaukseen ja muihin ravitsemusaiheisiin keskittyvällä Ravitsemus ja terveys -nimisellä kanavalla julkaistiin myöhemmin Skepsiksen videosta kaksi erillään leikattua yhteensä puolentoista minuutin pätkää, jotka kokonaisuudesta irrotettuina saivat näyttämään siltä kuin Fogelholm kritisoi nykyisiä ravitsemussuosituksia ja toteaisi, ettei tyydyttynyt rasva sittenkään ole pahasta.

Fogelholm toki kertoo videolla, että tyydyttyneen rasvan määrällä ei ole itsenäistä yhteyttä sydän- ja verisuonisairauksien riskille, vaikka 70-luvulla niin ajateltiin, mutta loppu hänen sanomastaan on leikattu pois. Alkuperäisellä videolla Fogelholm toteaa myös, että kun ruokavaliosta jotain vähennetään, jotain tulee yleensä tilalle. 70-luvulla ei ymmärretty, että jos tyydyttynyt rasva vähenee, merkitystä on sillä, mitä tulee tilalle.

Rasvalaatuinterventioissa, joissa vähennettiin tyydyttynyttä rasvaa ja tuotiin tilalle tyydyttämätöntä, ei Fogelholmin mukaan itse asiassa tutkittu tyydyttyneen rasvan itsenäistä vaikutusta, vaan rasvojen vaihtoa. Pikemminkin tulokset osoittivat, että oli hyvä, kun tyydyttyneen rasvan tilalle tuli jotain muuta, esimerkiksi tyydyttämätöntä rasvaa tai hiilihydraattia.

- Kysymys ei ole siitä, onko tyydyttynyt rasva hyvä tai huono. Kysymys on siitä, mitä sen tilalle tulee, jos se vähenee. Vaikka on osoitettu, että tyydyttyneellä rasvalla ei ole itsenäistä vaikutusta sydänsairauksiin ei se tarkoita, että tyydyttyneen rasvan käyttöä pitäisi lisätä. En ymmärrä tällaista logiikkaa lainkaan, Fogelholm sanoo alkuperäisellä videolla.

Poistetuissa kohdassa Fogelholm lisäksi sanoo nykyosuutuksista, että niissä todetaan selkeästi, että rasvojen ja hiilihydraattien kokonaissaanti tai niiden keskinäinen suhde ei sinänsä ole terveyden kannalta keskeinen asia. Oleellinen asia on, että tyydyttämätöntä rasvaa on riittävästi ja tyydyttynyttä rasvaa ei ole liikaa, vaan että se on tehnyt tilaa tyydyttyneelle rasvalle. Sokeria ei myöskään pidä olla liikaa, korkeintaan kymmenen prosenttia energiasta.

- Tämä videovedätys oli yksi härskimpiä juttuja, mikä kohdalleni on osunut. Sen tarkoitus oli puolustella eläinrasvojen syöntiä, saattaa minut huonoon valon ja kyseenalaistaa ravitsemustieteen tutkimus.

## KOLLEGAA EI JÄTETÄ

**MITEN REAGOIDA HÄIRINTÄÄN?** Fogelholmin mukaan vertaistuki ja -apu on tärkeää. Jos joku alkaa inttää kollegan kanssa vaikkapa Twitterissä, ei kaveria saa jättää yksin. Muiden pitää puuttua asiaan. Jos kollegaa on haastateltu jossakin mediassa, voi jutun kommentteihin käydä kirjoittamassa vaikkapa nimimerkillä myös jonkin myönteisen viestin. Tärkeää on myös, että työyhteisöstä löytyy empatiaa, sympatiaa ja tukea. Yliopisto instituutiona ei Fogelholmin mukaan voi asialle ainakaan paljon.

- Olen sanonut toimittajille, että haastatelkaa välillä myös muita ravitsemusasiantuntijoita kuin minua ja Ursula Schwabia. Etsikää haastateltavia mahdollisimman laajasti ja monipuolisesti, jotta ihmiset huomavat, että tieteellisen näkemyksemme taustalla on laajempi konsensus – että ravitsemussuositukset eivät ole mitään Fogelholmin suosituksia. Hyvin toimittajat ovat tähän lähteneetkin.

Fogelholm muistuttaa, että vaikka joskus päinvastaiselta tuntuu, niin tiedebarometrinkin mukaan suurin osa suomalaisista luottaa tieteeseen. Pienet asiat saattavat näyttää suurilta, koska nykyään vähemmistöryhmät saavat entistä enemmän tilaa omalle äänelleen sähköisten viestimien kautta. Mediaa seuraamalla voi tuntua siltä, että puolet suomalaisista noudattaa vegaaniruokavaliota, vaikka vegaaneja on yhä vain noin yksi prosentti väestöstä. Vastaavasti suurin osa suomalaisista ei millään tavalla vastusta tiedettä tai arvostelee sitä kritiikittömästi. Vain tieteen vastustajat pitävät kovaa ääntä.

- Vihapuheesta kyllä selvittää. 🌐