

ANTTI HEIKKILÄ

ja suuret puheet

”Hän on kaikkien lääketieteellisten muotisairauksien välitön ja johtava asiantuntija – täydellisesti koukussa julkiseen arvovaltaan ja näkyvyyteen.”



LUKIOIKÄISENÄ luin lääkäri Antti Heikkilän sympaattisen kirjasen ”Matka omenapuuhun” (1994). Heikkilä näyttäytyi myös televisio-ohjelmisssa ja jäi mieleeni lämpimänä ihmisenä, jolla oli keskustelurohkeutta.

Nykyään Antti Heikkilä tunnetaan ravintoguruna, joka on onnistunut keräämään melkoisen fanikunnan – tai ylläpitämään entisen yleisönsä. Hänen blogikirjoituksensa keräävät tuhansia lukijoita ja runsain mitoin Facebook-tykkäyksiä.

Monet Heikkilän mielipiteet vähähiilihydraattisesta ruokavaliosta, kilpirauhasen vajaatoiminnasta tai vaikkapa diabeteksen ja ravinnon suhteesta ovat varteenotettavia – mutta asiantuntijan uskottavuus riippuu paljon myös perustelujen laadusta ja äänensävyistä. Tietyt asenteelliset yleisöt kenties vakuuttuvat kiihkeiden tunteiden voimasta, mutta nettiin huutelussa näyttää usein käyvän niin, että järkevät perustelut peittyvät asteittain mielikuvitukseksi karsiin kärjistyksiin ja valheellisiin yksinkertaistuksiin.

Äärimmäiset mielipiteet keräävät linkityksiä ja huraa-huutoja, kun yleisö janoaa tylsän totuuden sijaan dramaattisia näkökulmia ja suurta erimielisyyttä. Asiantuntijat oppivat puhumaan kuin poliittiset agitaattorit. Antti Heikkilän ravitsemusblogista löytyy raflaavia otsikoita, kuten ”Valtio on kansan vihollinen”, ”Suuri harhautus” tai ”Voi Suomi-parkaa”.

MARTTYYRI

VIISIEN TUNTEIKKAAN KIRJOITTELUN jälkeen Heikkilä ihmettelee, miksi astetta lauhkeampi tohtori Kiminkinen pääsee televisioon, mutta häntä itseään ei ole tällä ker-

taa kutsuttu. Voisiko johtua siitä, ettei Kiminkinen ole nimittänyt Elintarvikeviraston virkamiehiä murhaajiksi, valtiota kansan viholliseksi tai Yleisradiota propagandakoneistoksi?

Jos jokin printtilehti kieltäytyy julkaisemasta Heikkilän ravinto-opillisen manifestin, hän heittäytyy marttyyriksi ja julistaa blogissaan, että Suomi on stalinistinen valtio ja että häntä ”vainotaan mielipiteidensä takia”. Jos joku asiantuntija suhtautuu avoimiin kysymyksiin epäilyttävän maltillisesti, Heikkilä kutsuu häntä heti takinkääntäjäksi, pelkuriksi tai valtiovallan kätyriksi. Peruskoulun keittäjäkin Heikkilä on ehtinyt nimittää ”fasisteiksi”, jos nämä eivät kykene rajallisilla määrärahoillaan tarjoamaan jokaiselle lapselle yksilöityä superdieettiä.

Heikkilän blogista löytyy erillinen aihesana ”fasismi”, jonka Heikkilä on muistanut lisätä yllättävän monen tekstinsä tunnisteeksi – vaikka blogin päällimmäinen tarkoitus olisi tarjota koulutetun lääkärin ravintosuosituksia. Asiasanat paljastavat millaiset asiat pyörivät päällimmäisenä kirjoittajan mielessä, joten on vaikea välttyä ajatuksetta, ettei kyse olisi jonkinasteisesta vainoharhaisuudesta.

Aihesanalistalta löytyy esimerkiksi seuraavanlaisia termejä: aggressio, aivopesu, ajojahti, disinformaatio, dogmi, diktatuuri (=YLE), ennakkoluulo, epädemokratia, epäisänmaallisuus, fundamentaalinen, guru, ”Göebbel” (=Pekka Puska), harhautus, helvetin tuli, herjaus, hiljainen enemmistö, hylkiö, informaatio-sota, inkvisitio, kateus, kekkosen aika, kerettiläinen, kidutus, kirjarovio, kontrolli, korruptio, kumileimasin, kunnianloukkaus, lahjonta, lahko, luonnehäiriöinen, mafia, manipulointi, murha, moraalinen rappio, parjauskampanja, pelottelu, propagan-

da, rahan raiskaama, roisto, roskasakki, rupuutkimus, sabotaasi, salailu, syltityehdas, takinkääntö, totalitarismi, uhkailu, valhe ja vihollinen.

Tässä vielä muutamia esiintymistiheyksiä: gluteini (5), fasismi (7), kilpirauhanen (5), korruptio (19), laihdutus (7), manipulaatio (15). (Huom. gluteini on virheellinen kirjoitusasu, oikea on gluteeni. Heikkilän teksteissä sana esiintyy järjestelmällisesti väärässä muodossa, mikä kertoo ehkä siitä, miten huonosti hän kuuntelee minkäänlaisia korjausehdotuksia.)

HUOMIONKIPEÄ

ON HÄLYTTÄVÄÄ, miten tunnettu, verotietojen perusteella vakavarainen lääkäri kärsii näin suuresta huomiionkipeydestä ja muuttuu paranoidiksi, jos ei saa mieliteilleen kaikkea tarjolla olevaa julkisuutta. Erikoista on sekin, kuinka tämän päivän ravintoekspertti voi tietää ratkaisun aivan kaikkiin ongelmiin, kuten perheiden pahoinvointiin, heikkoon taloustilanteeseen tai maahanmuuttokysymykseen.

Kuten ajankohtaiseen journalismiin kuuluu, Heikkilä reagoi keskusteluun nopeasti, tuhlaamatta aikaa taustatietojen keräämiseen. Hänelle ei riitä pelkkä oman faniryhmän kuuliaisuus, vaan koko yhteiskunta täytyy saada vakuuttuneeksi, heti. Kärsimättömän mielen mahdolliset vaatimukset tietenkin aiheuttavat valtavasti tuskastumista.

Nykyaikaiseen verkkoasiantuntijuuteen liittyy suuri ongelma, joka koskee rooleja. Hyvätkin journalistit tekevät toisinaan virheitä, koska he eivät ole asiantuntijoita, vaan ainoastaan siteeraavat alan tutkijoita. Jos virhe on vakava, päätoimittaja saa useita yleisönosastolle osoitettuja korjauksia. Toimittaja saa nuhteet ja toivon mukaan seuraavalla kerralla tarkistaa faktansa. Kokenut toimittaja ei teeskentele tietävänsä kaikkea, koska ylimielisyys kostautuu.

Kun lääkäri haluaa leikkiä olevansa journalisti, eli ryhtyy omin päin tuottamaan uutisia kaikista mahdollisista aiheista, hän lakkaa olemasta asiantuntija ja muuttuu toimittajaksi. Hän ei voi olla yhtä aikaa molempia, varsinkin jos ei tunne journalismin etiikkaa. Hyvä toimittaja tarkistaisi haastattelemiensa asiantuntijoiden uskottavuuden tai vähintäänkin epäilisi väitteitä, jotka on esitetty katkeralla äänensävyllä.

Jos Heikkilä haluaa olla mediavaikuttaja, hän ei voi samaan aikaan esiintyä asiantuntijana ja päättää omin päin, mikä on hänen oman tietotaitonsa laajuus ja syvyys.

POPULISTI

HEIKKILÄN MANIASSA nähtiin jonkinlainen pohjanoteeraus, kun hän epäsuorasti syytti homoja, transuja ja maahanmuuttajia siitä, että kauppojen valmisruoassa on liikaa piilosokeria ja piilosuolaa.

”Valtion erityissuojeluksessa ovat homot, transut ja maahanmuuttajat. Jos joku uskaltaa kritisoida, häntä pidetään menneisyyden jäänteinä tai jopa rasistina. Valtiovaltahan on jumalallisessa viisautessaan kri-

minalisoinut kaiken kritiikin, ja ennen kaikkea keskustelun.” (anttiheikkila.com/blogi/voi-suomi-parkaa/) Tässä hän puhuu myös itsestään: ”Tilan on vallannut narsistien joukko, jonka ainoa tarkoitus on keikkua esillä hinnalla millä hyvänsä.”

Pahinta on absurdien purkausten populistisuus: tarjotaan massoille juuri sitä mitä he haluavat. Sallitaan kaikki mikä tuottaa mielihyvää, ja syytetään eettisemmin eläviä ihmisiä siitä, että he omalla esimerkillään syyllistävät muita.

Asiasanojen perusteella yksi Antti Heikkilän tärkeimmistä teeseistä on kolesteroliin liittyvien kauhukuvien kumoaminen. Niinpä hänen populisminsa helppo kohde ovat vegaanit, mikä selittyy jo pienen lukumäärän tähden. Heikkilä puhuu ”...manipulaatiosta, jonka taustalta löytyvät kansainväliset vegaanipiirit”.

Hän selittää veganismia primitiivisellä verikammolla, ja kieltäytyy hyväksymästä tieteellisiä väitteitä punaisen lihan haitallisuudesta. Lihan kytkökset ilmastonmuutokseen tekevät siitäkin ilmiöstä kyseenalaisen. Vegaanien salaliitto on varmaan senkin väitteen takana, että sademetsiä kaadetaan laitumeksi lehmille, joiden suolistossa syntyy metaania.

Todellista tiedettä Heikkilälle edustaa vain hänen oma mututuntumansa. Hänen blogissaan on nähty esimerkiksi seuraavanlainen empiirinen tieteen vastainen älähdys: ”Seurantatutkimukset ovat häpeäksi tieteelle ja niitä tekevät vain mielikuvituksettomat ja laiskat henkilöt.”

Laiskuutta edustavat siis esimerkiksi WHO:n vuosikymmeniä kestäneet tutkimukset, joissa on seurattu kymmenen tuhansien ihmisten elämää.

Vielä on pakko nostaa esiin toinenkin teesi, joka kiteyttää Heikkilän käsityksen 1900-luvun tieteestä: ”Todellisuudessa mitään ei ole tutkittu.”

Shän selittääkin sen, miksi Heikkilän omat arvaukset eivät ole sen huonompia kuin muidenkaan.

NOITAVAINOAJA

SUOLA ON Antti Heikkilän mukaan terveellistä, koska villalliset tahot suosittelevat sen vähentämistä – ja ne tietenkin ovat aina väärässä. Tyypillistä populistista karnevalismia: käännetään asiat pääläelleen (hieman kuten South Parkin gluteeni-jaksossa, jossa myöskin ruokapyramidi lopulta käännettiin katolleen).

Omalle sukupolvelleen tyypilliseen tapaan Heikkilä puolustaa lihaa, vaikka rikkaissa länsimaissa sitä syödään nykyään tarpeettoman suuria määriä. Proteiini pitää helpommin poissa näläntunteen ja lihasta saadaan pieni levollisuutta aiheuttava tryptofaaniannos, johon ollaan koukussa. (Tryptofaania valmistetaan kuitenkin myös kasviperäisesti, eikä se ole kovin kallista purkkituotteena. Pieni määrä illalla otettuna parantaa unen laatua ja aamulla herää virkeämpänä.)

Heikkilä vastustaa perinteisiä ruokasuosituksia, mutta hyökkää tasavertaisesti myös uusia ideoita vastaan. Koulujen kasvisruokapäivä on saanut hänet suorastaan raivon valtoihin. Heikkilän puheista voisi päätellä, että hän on löytänyt paljon faneja karppaajien keskuudesta ja tuntee heidät omaksi eturyhmäkseen. Hullutus meni kui-

tenkin ohitse, ja nykyään karppaavat vain ne muutamat, jotka ruokavaliosta aidosti hyötyivät.

Sen jälkeen Heikkilä nimi on noussut esiin keliakiaan, diabetekseen, rokotteiden tehosteaineisiin ja kilpirauhasen vajaatoimintaan yhdistyvissä keskusteluissa. Hän on kaikkien lääketieteellisten muotisairauksien välitön ja johtava asiantuntija – täydellisesti koukussa julkiseen arvovaltaan ja näkyvyyteen. Jos joku toinen on erikoistunut aiheeseen, ja esittää siitä eräviä mielipiteitä, hän joutuu välittömästi Heikkilän hyökkäyksen kohteeksi. Omassa Facebook-ryhmässään Heikkilä ruokkii armottomasti mielikuvaa koko muun lääkärikunnan epäpätevyydestä.

Heikkilä kritisoii lääkäreiden statukseen perustuvaa kunnioitusta, mutta samaan aikaan hyödyntää lääkäri-nimikettä oman fanijoukkonsa hurmaamiseksi. Faniryhmän kuuliaisuus mahdollistaa sen, ettei hänen ole vuosikausiin tarvinnut perustella väitteitään tieteellisesti. Hän voi lausua mitä suuhun sattuu kuin mikäkin lahkojohtaja.

Antti Heikkilän nykyinen lääkärintoiminta perustuu siihen, että sairauksia hoidetaan vihalla. Kun oireisiin ei löydy syylliseksi bakteeria tai virusta, syytetään viranomaisia. Taudin kuin taudin aiheuttajana on valtio, media tai viralliset ravintosuosituksiset. Jos sairaus ei parane edes Heikkilän ruokavaliolla, se johtuu siitä, että yhteiskuntamme on rappiotilassa, ja kaikki mitä suuhumme pistämme, on potentiaalisesti saastunutta.

Heikkilä on käynnistänyt yksityisen noitavainon, jonka kohteena ovat viralliset ravitsemusasiantuntijat. Margariini ei lupauksistaan huolimatta parantanut kaikkia maailman ongelmia, joten margariini edustaa suurinta mahdollista välinpitämättömyyttä. Jokainen, joka syö margariinia, on liitossa valehtelevien tutkijoiden kanssa.

VASTAKKAINASETTELIJA

HEIKKILÄN KRITISOIMINEN ei tietenkään liity varsinaiseen ongelmaan: ruoka, jota meille nykyään tuotetaan, on köyhtynyt vapaan markkinatalouden vaikutuksesta, mitä vanhemman polven ravintoasiantuntijat eivät kyllin hyvin korosta. Ruokaa valmistetaan halvoista raaka-aineista. Se sisältää maissia, sokeria, vehnää, mutta olemattoman vähän tarpeellisia ravinteita. Elintavat ovat muillakin tavalla huonontuneet, koska syömme usein liikaa ja liikumme sekä nukumme riittämättömästi.

Tietoisuus valmisruoan huonoudesta on kuitenkin levinnyt myös kasvissyöjä sukupolvien ansioista, sillä he ovat jatkuvasti vaatineet esimerkiksi vaihtoehtojen lisäämisestä koulun ruokalaan ja työpaikoille. Kasvissyöjät ja ruoka-allergikot ovat aivan samalla tavalla mukana keskustelussa, mutta Heikkilä ei osaa kiittää ketään muuta kuin itseään.

Vainoharhainen loanheitto voi herättää huomiota, mutta parantaako se asioita? Ymmärrän Antti Heikkilän turhautumisen elintasosairauksien lisääntymisen tai ruoan laadun heikkenemisen osalta, mutta hänen puheissaan toistuvasti ilmenevät vastakkainasettelut eivät perustu todellisuuteen. Ruoan eettisyyttä korostavat hipit ja kansainväliset yrityspomot eivät ole liittoutuneet häntä vastaan. Eettisyys ei tarkoita tinkimistä ruoan mausta, eikä yleisten suositusten antaminen sulje pois terveellisem-

piä erikoisruokavaliota. Hiilihydraatit eivät ole homojen salaliitto.

Elämme mielenkiintoisia aikoja. Sosiaalisen median ansiosta on syntynyt eräänlainen informaation Villi Länsi, jossa lait ja tapakulttuuri eivät ole vielä muotoutuneet. Bloggaajia ei näyttäisi koskevan mitkään niistä rajoitteista, joita pätevät aikoinaan perinteisissä tiedotusvälineissä. Blogit ovat kuin Monty Pythonin visioiman antiikin Rooman tori, jonka laidalla profeetat saavat huudella mitä mielivät.

Nettisuosio aiheuttaa myös riippuvaisuutta. Jos yksi kirjoitus kerää tuhat lukijaa, on suuri pettymys kun seuraava saakin vain sata klikkausta. Sitä alkaa luonnollisesti miettiä suosion syitä: ja käytännössä lähes aina asiallisesti muotoiltu, perusteellinen ja järkevä teksti häviää lyhyelle kohu-uutiselle, jolle on keksitty iskevä otsikko. On helppo ajautua populismiin, koska klikkausten logiikka vaatii kärjistyksiä.

VIHOLLINEN

RAVINTOSUOSITUKSISTA eivät kiistele vain vanhan ja uuden koulukunnan lääkärit. Aivan itsenäinen intressisyhmänsä ovat ruokateollisuus, lisäraavinnekauppiat, terveyskeskuslääkärit, terapeutit, personal trainerit ja lukematon määrä muita tahoja, joilla on omat suosikkiasiantuntijansa. Antti Heikkilällä ei siis ole vastassaan järjestäytyntä valheiden koneistoa, vaan sekalainen joukko hämmennyneitä eturyhmiä, jotka kaikki pelkäävät toisten eturyhmiin liittoutuvan itseään vastaan.

Ravinto on politisoitunut, mutta kukaan ei voi olla kaikkien puolueiden suosiossa. Se ei ole mahdollista, koska kehonrakentajat, humanistit tai vaikkapa raskaana olevat äidit tarvitsevat hieman erilaisen ruokavaliota – sikäli kun kyse on ihanteista. Kukaan ei tarvitse piilosokereita, paitsi teollisuus, joka tahtoo tehdä kaiken halvalla maksimoidakseen voittonsa.

Todellisuudessa Helsingin Kallion viherpiiperöt tai Punavuoren muotihpsterit eivät ole Antti Heikkilän vihollisia, vaikka heillä olisikin oma ruoka- ja lifestyleblogi ja erilaiset mielipiteet. Ketään heistä ei kiinnosta vehnällän puolustaminen.

Omat isovanhempani syövät silti pullaa. Se on heidän pääraaka-aineensa. Ihmettelen miksi he niin pitävät pullasta. Olen puhunut pullan epäterveellisyydestä, mutta toisaalta he ovat 90-vuotiaita. Eivät he muista keskusteluumme enää seuraavana päivänä.

Tiettyjä tapoja on mahdotonta muuttaa ennen kuin tietty sukupolvi lepää kokonaan mullan allan. Pulla ei katoa kauppojen hyllyiltä, sillä isovanhempani nousisivat kapinaan, jos joku yrittäisi kieltää pitkot, viinerit ja sokeirimunkit. Jos joku puhuu pahaa vehnällän pullasta, mummo ja vaari eivät ymmärrä siitä puheesta sanaakaan.

Kirjoittaja on runoilija ja bloggaaja