

TESSI – Työhyvinvoinnin edistäminen sijaishuollossa



Euroopan unionin
osarahoittama



Ravitsemus ja mielen hyvinvointi



Euroopan unionin
osarahoittama



Aivojen, suoliston, mielialan ja ravinnon yhteys

- Aivot tarvitsevat energiaa ja ravintoaineita toimiakseen optimaalisesti
- Veren sokeritasapaino ja sen vaikutus mielialaan
- Tulehdus ja sen yhteys mielenterveyteen
- Suolisto vaikuttaa aivoihin ja toisinpäin



Euroopan unionin
osarahoittama



Syöminen, tunteet ja mieliala ovat vahvassa yhteydessä toisiinsa

- Syömisen säätely on monimutkainen prosessi
 - Energiatasapainon säätelyjärjestelmät, psyykkiset, sosiaaliset tekijät
 - Pitkäkestoinen stressi, masentunut mieliala ja heikko kehotietoisuus voivat johtaa syömisen säätelyn ongelmiin
- Ruoka tynnyttää elimistöä ja parantaa mielialaa – syöminen aktivoi mielihyvään ja palkitsemiseen liittyviä järjestelmiä
 - Erityisen vahva mielihyvävaste syntyy, kun syömme rasvaisia ja sokerisia ruokia.



Euroopan unionin
osarahoittama



Sosiaaliset, kasvatukselliset, kulttuuriset, biologiset ja elämäntapahtumiin liittyvät asiat heijastuvat siihen, millainen suhde meille muodostuu ruokaan

- Syömiseen/ ruokaan liittyvät muistot
- Tunteiden turruttaminen tai ratkaiseminen syömisellä
→ Tunnesyömistä, syömishäiriöitä, lihavuutta
- Traumaattiset kokemukset - > syömishäiriöt ja lihavuus
- Muut perustarpeet, esim. läheisyys tai lepo eivät tule tyydytetyksi -> syömisellä voidaan paikata tarpeita
- Painoon liittyvät asenteet -> syyllisyyttä, häpeää syömisestä, ruoka- ja kehosuhde häiriintyy
- Ruoan käyttäminen kasvatuksessa lohdun tuojana tai palkintona - > heijastuu usein aikuisuuteen
- Stressi -> ruoalla pyritään rauhoittamaan elimistöä, syöminen voi olla ainoa hetki, jolloin saa levähtää, stressi voi lisätä tai vähentää syömistä



Euroopan unionin
osarahoittama



Stressi voi lisätä tai vähentää syömistä

- Ruoalla voidaan pyrkiä rauhoittamaan elimistöä
- Syöminen voi olla ainoa hetki, jolloin saa levähtää
- Hallitsematon syöminen voi lisääntyä
- Ruokavalion laatu voi heikentyä
- Stressi voi myös vähentää syömistä



Euroopan unionin
osarahoittama



Ruoan määrä ja mielen hyvinvointi



Euroopan unionin
osarahoittama



Vähäinen syöminen lyhyellä aikavälillä vaikuttaa mielialaan

- ☐ Ärtynisyys
- ☐ Väsymys
- ☐ Keskittymisvaikeudet
- ☐ Pääsärky
- ☐ Nälkä
- ☐ Mielihalut

Syynä yleensä liian pieni
aamupala ja lounas, myös
nesteiden vähäinen juominen



Euroopan unionin
osarahoittama



Diak



Pitkäaikaisen energiavajeen vaikutukset

Vuonna 1945 Yhdysvalloissa tehtiin ihmiskoe, jossa terveitä nuoria miehiä ensin nälkiinnytettiin ja sitten heidän ravitsemustilansa korjattiin (Minnesota Starvation Experiment –tutkimus)

Tutkimuksessa havaittiin, että nälkiintymisellä oli mm. seuraavia psyykkisiä vaikutuksia:

- ahmiminen silloin, kun ruokaa oli tarjolla
- ruokaan ja ruoanlaittoon kohdistuva pakkomielteisyys
- syömisen ja ruoan jatkuva miettiminen, tunnesyömistä, impulsiivista syömistä
- muutokset tunne-elämässä, kuten masennus, kiukunpuuskat, eristäytyminen ja huumorintajuttomuus
- uupumuksentunne
- keskittymiskyvyttömyys
- kiinnostuksen puute muihin elämän osa-alueisiin, kuten seksiin, vastakkaiseen sukupuoleen tai tulevaisuuteen

Usein taustalla usein laihduttaminen, syömishäiriöt, runsas energiankulutus (esim. aktiiviliikkujat)



Euroopan unionin
osarahoittama



Ylipaino ja mieliala

- Ylipaino voi vaikuttaa kehonkuvaan, itsetuntoon ja sosiaalisiin suhteisiin.
- Lihavuuteen liittyvä insuliiniresistenssi ja krooninen matala-asteinen tulehdus voivat vaikuttaa mielialaan ja aivojen toimintaan.

Epäsäännöllinen ja epäterveellinen syöminen ja painonvaihtelut voivat vaikuttaa stressinsäätelyyn, mielihyvään ja impulssikontrolliin -> altistavat entistä suuremmalle stressille ja ruokahalulle



Euroopan unionin
osarahoittama



Laihtuminen ja mieliala

Positiiviset vaikutukset

- Parempi itsetunto ja kehonkuva → lisääntynyt itsevarmuus ja hyvinvointi
- Vähentynyt tulehdus ja parempi metabolinen terveys → vaikuttaa suoraan aivojen toimintaan ja mielialaan
- Säännöllinen ateriaritmi ja terveellinen ruokavalio → vähemmän mielialan vaihteluita

Mahdolliset riskit

- Jos laihtuminen tapahtuu liian tiukalla dieetillä, se voi lisätä stressiä ja mielialan laskua
- Ahmiminen, impulsiivinen syöminen
- Painon jojoilu johtaa herkästi epäonnistumisen tunteeseen ja mielialan laskuun



Euroopan unionin
osarahoittama



Masennuksen ehkäisy ja ravitseminen



Euroopan unionin
osarahoittama



Miten ruokavalio vaikuttaa mielialaan?

Erilaisia reittejä ja mekanismeja, joihin ravintotekijät voivat vaikuttaa:

- oksidatiivinen stressi
- mitokondrioiden toiminta
- Suolistomikrobisto
- tryptofaani-kynureniiniaineenvaihdunta
- hypothalamus-aivolisäke-lisämunuaiskuori-akselin (HPA-akselin) toimintahäiriöt,
- Epigenetiikka
- Neurogeneesi
- aivoperäinen hermokasvutekijä
- lihavuus



Euroopan unionin
osarahoittama



Ravintoaineet ja masennuksen riski

- Polyfenolien suurempi → pienempi masennuksen riski
- Matala D-vitamiinitaso → suurempi masennuksen riski
- Runsaampi folaatin saanti → pienempi masennuksen riski miehillä
- Ravintokuidun runsaampi saanti → alhaisempi masennusriski
- Mahdollisesti vaikutusta myös omega3-rasvahapoilla

- Ravintolisistä ei kuitenkaan hyötyä



Euroopan unionin
osarahoittama



Ruokavalion laatu kuitenkin tärkeämpi kuin yksittäiset ravintoaineet

- Pienempi masennuksen riski
 - Runsaampi kasvien ja hedelmien käyttö
 - Runsas kalan käyttö
 - Itämeren ruokavalio
 - Välimeren ruokavalio
- Suurempi riski
 - Runsas lihan ja lihavalmisteen käyttö



Euroopan unionin
osarahoittama



Meta-analyysi, jossa 24 tutkimusta

- Tutkittiin eri ruokavalioiden ja depression tai depressio-oireiden ilmaantuvuuden välistä yhteyttä.
- Terveellisen ruokavalion, kasvisruokavalion, Välimeren tai Toscanan ruokavalion noudattaminen oli yhteydessä pienempään depressioriskiin
- Ruokavalion vähäisempi tulehdusindeksi oli yhteydessä matalampaan depression ilmaantuvuuteen, samoin kalan ja kasvien käyttö.

Molendijk M, Molero P, Ortuño Sánchez-Pedreño F ym. Diet quality and depression risk: A systematic review and dose-response meta-analysis of prospective studies. J Affect Disord 2018;226:346-354



Euroopan unionin
osarahoittama



Ruokavalio masennuksen hoidossa



Euroopan unionin
osarahoittama



- Depression Käypä Hoito –suosituksen mukaan tulee kartoittaa, etteivät depression oireet johdu esim. foolihapon tai B₁₂-vitamiinin puutoksesta.
- Raudanpuutteeseen voi liittyä masennusta
- Omega-3-rasvahapot
 - Depression Käypä Hoito –suositus: masennuslääkkeen ohella lisälääkkeenä käytettynä omega-3-rasvahapot ovat ilmeisesti tehokkaita. Suurina annoksina omega-3 -rasvahapot voivat kuitenkin hidastaa veren hyytymistä ja lisätä antikoagulanttien vaikutuksia.
 - EPA/DHA 2:1, määrät:
 - Sopivasta määrästä tai rasvahappojen koostumuksesta ei suositusta



Euroopan unionin
osarahoittama



Hoitotutkimuksia vähän

- Esim. meta-analyysissä tutkittiin Välimeren ruokavalion vaikutusta masennukseen (Bizzozero-Peroni ym. 2025)
- Ruokavaliolla voitiin vähentää masennusoireilua ja masennusta, erityisesti lieviä ja keskivaikeita oireita kokevilla

Meta-Analysis > [Nutr Rev. 2025 Jan 1;83\(1\):29-39. doi: 10.1093/nutrit/nuad176.](#)

The impact of the Mediterranean diet on alleviating depressive symptoms in adults: a systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials

Bruno Bizzozero-Peroni ^{1 2}, Vicente Martínez-Vizcaíno ^{1 3}, Rubén Fernández-Rodríguez ¹, Estela Jiménez-López ^{1 4 5}, Sergio Núñez de Arenas-Arroyo ¹, Alicia Saz-Lara ¹, Valentina Díaz-Goñi ¹, Arthur Eumann Mesas ¹



Euroopan unionin
osarahoittama



Suolistoterveysten, tulehduksen ja mielialan yhteys



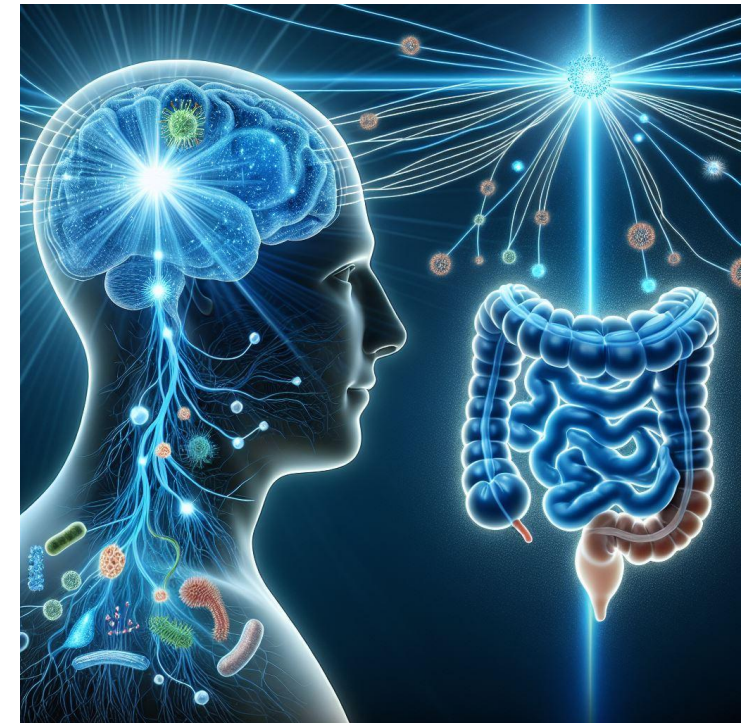
Euroopan unionin
osarahoittama



Suolistoterveys ja mieliala – miten ne liittyvät toisiinsa?

1. Suoli-aivo-akseli

- Suoliston ja aivojen välillä on yhteys hermoston, immuunijärjestelmän ja hormonien kautta.
- Suolisto kommunikoi aivojen kanssa vagus- eli kiertäjähermon välityksellä

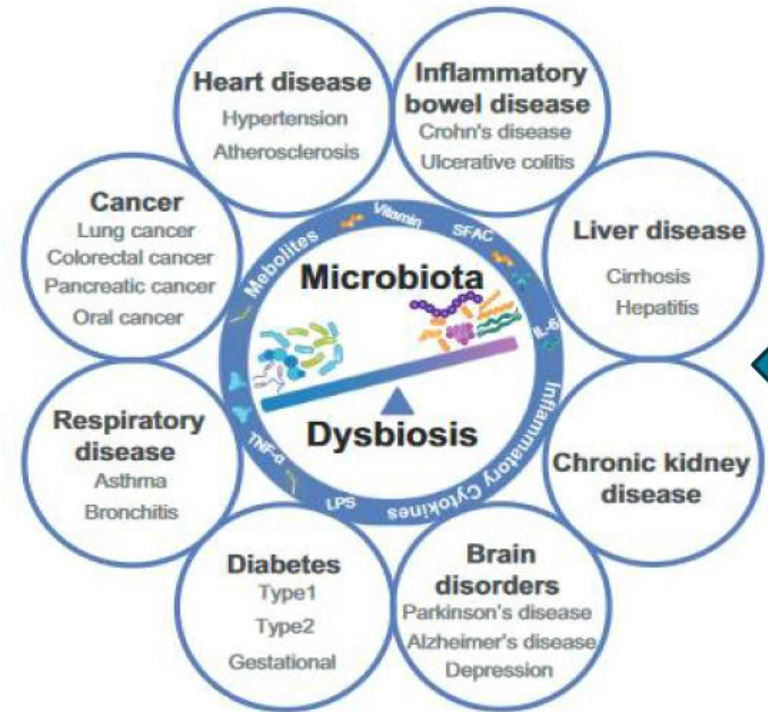


Euroopan unionin
osarahoittama



2. Suolistomikrobit ja mieliala

- Suolistobakteerit tuottavat **neurovälittäjäaineita**, kuten serotoniinia ja dopamiinia, jotka vaikuttavat mielialaan.
- Hyvä bakteeritasapaino tukee psyykkistä hyvinvointia, kun taas dysbioosi (epätasapaino) voi lisätä ahdistusta ja masennusta.



Hou et al. Signal Transduction and Targeted Therapy 2022.

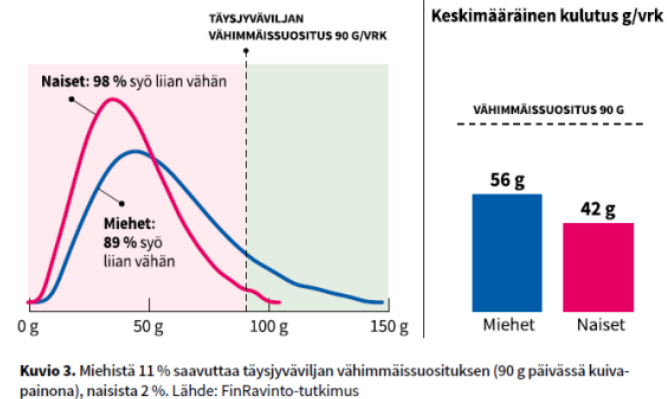


Euroopan unionin
osarahoittama



Suoliston hyvinvoinnin kannalta runsas kuidun saanti keskeistä

- Käytä:
 - Monipuolisesti erilaisia viljakuituja – erityisesti ruis ja kaura
 - Kasviproteiineja
 - Hapatettuja tuotteita
 - Kasviksia, marjoja, hedelmiä
- Vähennä:
 - Punainen liha, tyydyttynyt rasva, sokeri, vähäkuituiset elintarvikkeet



SUOSITUS

- Viljavalmisteiden tulee olla pääosin täysjyvää, ja täysjyvän suositeltava saanti on vähintään 90 g päivässä (kuivapainona) (Kuva 1).
- Kaikissa viljavalmisteissa tulee suosia vähäsuolaisia vaihtoehtoja.
- Pehmeiden leipien kuitupitoisuuden tulee olla vähintään 6 g/100 g ja kuivattujen leipien vähintään 10 g/100 g.
- Vähäkuituisia viljavalmisteita käytetään maltillisesti.
- Viljavalmisteet ovat keskeisiä elintarvikkeita ja energian lähteitä siirryttäessä ympäristövaikutuksiltaan kestävämpiin ruokavalioihin.
- Riisiä suositellaan korvattavaksi muilla täysjyväviljoilla.

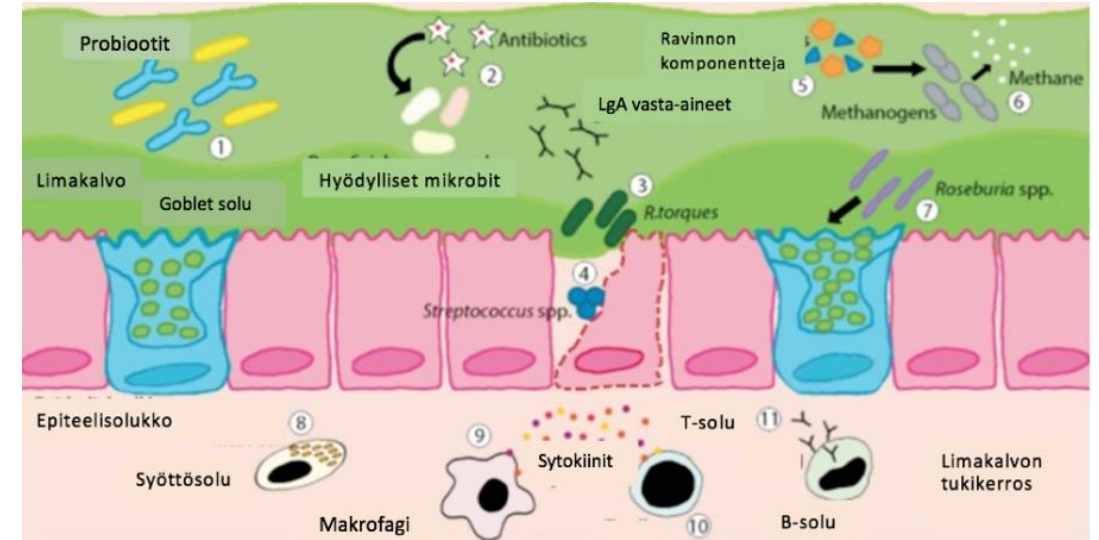


Euroopan unionin
osarahoittama



3. Tulehdus ja sen vaikutus mielenterveyteen

- Matala-asteisen tulehduksen on osoitettu olevan yhteydessä masennukseen ja matala-asteisesta tulehduksesta kertovan herkän CRP:n on havaittu olevan yhteydessä masennuksen vakavuuteen.
- Matala / hiljainen tulehdus on monien kroonisten sairauksien riskitekijä



Kuva: Bennet SMP, Öhman L, Simren M. Gut Microbiota as Potential Orchestrators of Irritable Bowel Syndrome. Gut Liver. 2015 May; 9(3): 318-331.



Euroopan unionin
osarahoittama



Ravitsemuksen vaikutus tulehdukseen

- Tulehdusta hillitseviä ruokavaliotekijöitä:
 - Täysjyvävilja, kasvikset, kuitu
 - Rasvainen kala, omega-3-rasvat
 - Hedelmät, marjat, kasvikset
 - Kasviöljyt, erit. oliiviöljy
 - Kovin rasvojen korvaaminen monityydyttymättömillä
 - Laihduttaminen
- Tulehdusta lisääviä ruokavaliotekijöitä:
 - Punainen liha, prosessoidut lihavalmisteet
 - Tyydyttynyt rasva, transrasva
 - Lihavuus



Euroopan unionin
osarahoittama



Mielialan vaikutus syömiseen



Euroopan unionin
osarahoittama



Miten mieliala vaikuttaa syömiseen?

Muuttunut ruokahalu ja syömiskäyttäytyminen

- Joillakin ruokahalu katoaa → riittämätön energiansaanti
 - erityisesti melankolinen masennus
- Toisilla lisääntynyt ruokahalu, mieliteko epäterveellisiin ruokiin → painonnousu
 - Erityisesti epätyypillinen masennus

Masennuksen vaikutus ruokavalintoihin

- Alhainen energiataso voi johtaa nopeisiin, prosessoituihin ruokiin
- Motivaation puute ja jaksamisen vaikutus ruoanlaittoon ja terveellisiin valintoihin
- Suolistomikrobiston muutokset voivat pahentaa mielialaoireita

Masennukseen liittyvät unihäiriöt voivat vaikuttaa ruokahaluun ja ruokavalintoihin

Lievässä masennuksessa ruokahalu usein voimistuu + mielitekoja, vaikeassa masennuksessa ruokahalu heikkenee



Euroopan unionin
osarahoittama



Mielialalääkkeet ja ruokahalu

- Trisykliset masennuslääkkeet sekä mianseriini ja mirtatsapiini aiheuttavat joskus huomattavaakin painonnousua.
- SSRI lääkkeet eivät yleensä aiheuta muutoksia ruokahaluun tai painoon, mutta ne voivat yksilön kohdalla aiheuttaa ruokahaluttomuutta ja laihtumista tai ruokahalun lisääntymistä ja painon nousua.

Motivaation ja
minäpystyvyyden
vahvistaminen

Pienet teot ja
rutiinit

Ruokaympäristön ja
tuen merkitys

Lihavuuden
lääkehoito tueksi



Euroopan unionin
osarahoittama



Yhteenveto – ravitsemuksella voidaan tukea mielen hyvinvointia

- Syö riittävästi
- Syö säännöllisesti
- Syö kasvipainotteista ruokaa
 - Täysjyväviljat, kasvikset, marjat, hedelmät, pähkinät, siemenet, kasviöljyt, palkokasvit
- Vältä punaista lihaa ja kovia rasvoja
- Laihduta, jos ylipainoa
 - Mutta tee se maltillisesti
 - Vältä painon vaihteluita
- Muista ruokailo ja mielihyvän merkitys!



Euroopan unionin
osarahoittama





Kiitos!



Euroopan unionin
osarahoittama

