



## Ravitsemus nyt -podcast, jakso 4: Mind Nutrition – Millainen on mielen hyvinvointia tukeva ruokavalio?

Tekstivastine

**Veera Iisakkala:** Tervetuloa kuuntelemaan taas jaksoa Mind Nutrition -hankkeesta. Ensimmäisessä jaksossa me keskusteltiin tarkemmin hankkeesta ja sen taustoista, millaista tutkimusta siinä tehtiin ja millaisia alustavia tuloksia tutkimuksesta on saatu. Tässä jaksossa meillä on tarkoituksena jutella tarkemmin siitä, millainen on mielen hyvinvointia tukeva ruokavalio.

Toivottavasti jakso herättää ajatuksia, miten omaa ruokavaliota olisi muokata niin, että se tukisi mielen hyvinvointia ja samalla jaksamista mahdollisimman hyvin. Mä olen Veera Iisakkala ja tänään meillä on vieraana Mind Nutrition -hankkeen tutkija, ravitsemusasiantuntija Elina Nevala. Tervetuloa!

**Elina Nevala:** Kiitos, kiva olla täällä.

**Veera:** Jos lähdetään ihan liikkeelle siitä, että millainen on mielen hyvinvointia tukeva ruokavalio?

**Elina:** No jos me lähdetään liikkeelle siitä, että mitä tutkimusnäyttö tällä hetkellä sanoo mielenterveyttä tukevasta ruokavaliosta ja ravitsemuksesta, niin vahvinta näyttöä on Välimeren ruokavaliosta eli sellainen ruokavalio, missä on runsaasti kasviksia, hedelmiä, marjoja, paljon kuitua, täysjyväviljaa, pehmeiden rasvojen lähteitä, kalaa tän tyyppistä. Eli melko samantyylinen, mitä meille Suomessakin kansalliset ravitsemussuosittelukset suosittelee ja on havaittu, että tällainen ruokavalio on yhteydessä pienempään masennusriskiin ja parempaan mielenterveyteen ylipäätään.

Mutta pakko tähän alkuun silti mainita, että ravitseminen on ihan valtava kokonaisuus ja ihan yksittäisten ruoka-aineiden lisäksi niin tähän kokonaisuuteen vaikuttaa myös ruoka aineiden laatu, meidän ateriaritmi arki, ruokavalion monipuolisuus ja myös jokaisen henkilökohtaiset tarpeet, makumieltymykset ja myös ruokailuun liittyvät sosiaaliset fyysiset psyykkiset aspektit, ruokaympäristö, missä me sitä ruokaa syödään, millainen taloudellinen tilanne meillä on, onko erityisruokavaliota tai sairauksia, jotka siihen ravitsemukseen vaikuttaa... Ja voi tietysti tapaa kuulostaa tylsältä, mutta ei ole mitään yhtä universaalista tapaa toteuttaa mielenterveyttä tukevaa syömistä ja mikään yksittäinen ruoka aine ei ratkaise, että onko ruokavalio hyväksi mielelle vai ei.

Mutta tietysti tapaa myös lohdullista on varmasti se, että sellainen ruokavalio, mikä tukee meidän mielenterveyttä, niin on hyväksi myös meidän sydämelle, verenkiertoelimistön, vatsan toiminnalle ja ihan yleiselle jaksamiselle ja hyvinvoinnille.

On myös olemassa semmoisia peruspilareita mitkä yhdistää mielen hyvinvointia tukevaa syömistä ja näistä vähän oli siinä edellisessäkin jaksossa puhetta. Eli hyvä syöminen on ennen kaikkea säännöllistä jokaiselle se ateriaritmi voi näyttää vähän erilaiselta, mutta suurin piirtein 3–4 tunnin välein syötäisiin jotain. Verensokeri pysyy tasaisena ja jaksaminen hyvällä tasolla.

No lisäksi syöminen olisi monipuolista eli siellä ei olisi turhia rajoituksia, poislukien tietysti allergiat, erityisruokavaliot, joka tukee myös sitä ruokavalion riittävyttä eli saataisiin riittävästi ravintoaineita, vitamiineja, kivennäisaineita ja myös energiaa. Lisäksi hyvä syöminen olisi



nautinnollista, eli jokaisella on omat henkilökohtaiset makumieltymykset ja millaisesta ruoasta pitää niin olisi hyvä, että siitä ruuasta myös voisi nauttia, kun se toteutuu monta kertaa päivässä.

Ja myös sosiaaliset tilanteet ja ruoan sosiaalisuus on tosi tärkeitä ja tähän liittyy vahvasti myös ruokarauha eli se, että jokaisella on oikeus toteuttaa sitä syömistä itselle sopivalla tavalla ilman että sitä kommentoidaan – varsinkaan pyytämättä – ja sitten viimeisenä vielä joustavuus, joka tarkoittaa sitä, että ruokaan pystyttäisiin suhtautumaan mahdollisimman joustavasti; ei olisi mitään turhia kieltolistoja, syöminen ei aiheuttaisi syyllisyyttä... Että toki siellä perustana on se, että olisi se perustietämys siitä mitä kannattaa syödä ja mikä on terveydelle hyväksi, mutta pystyttäisiin myös syömään vaikka niitä herkuiksi miellettyjä ruokia ilman että ne aiheuttaa syyllisyyttä tai mielipahaa. Ja voisin sanoa, että voiko ruokailu oikeasti tukea mielenterveyttä, jos siellä on paljon vaikka jännitteitä, ahdistusta tai kieltolistoja.

**Veera:** Aivan. No tiedetäänkö mitään mekanismeja, joiden kautta ravitsemus ja mielenterveys liittyvät toisiinsa?

**Elina:** Joo, no sen verran tiedetään, että vaikutus on todennäköisesti kaksisuuntainen eli meidän ruoka vaikuttaa mieleen ja sitten taas mieli vaikuttaa meidän ruokavalintoihin. Nyt jos me puhutaan puhtaasti biologisista mekanismeista, niin niitä on valtava määrä.

Mutta jos jotain nostan tässä esille, niin paljon on tutkittu esimerkiksi matala-asteista tulehdusta. Se on ikään kuin kehon lievä pitkittynyt hälytystila ja sitä ei huomaa esimerkiksi kipuna tai kuumeena, mutta se heikentää meidän elimistön toimintaa pitkällä aikavälillä. Normaalistihan tulehdus on kehon tapa puolustautua vaikka infektioita vastaan, mutta jos se jää päälle, se vahingoittaa meidän kudoksia ja voi lisätä sairastumisriskiä esimerkiksi diabetekseen, sydän ja verisuonisairauksiin, erilaisiin syöpiin ja nivelongelmiin. Matala-asteinen tulehdus on mahdollisesti koholla myös masennuksessa. Matala-asteisen tulehduksen määrää lisää esimerkiksi tämmöinen länsimaalainen epäterveelliseksi mielletty ruokavalio, jossa on runsaasti tyydyttynyttä rasvaa, runsaasti lisättyä sokeria, vähäkuituisia hiilihydraatin lähteitä... Ja myös muut elämäntapoihin liittyvät tekijät vaikuttaa, kuten vähäinen liikunta, pitkittynyt stressi ja huonolaatuinen uni tai liian vähäinen uni.

Ja sen sijaan just tämmöinen alussakin mainittu Välimeren ruokavalio, missä on paljon kasviksia, hedelmiä, marjoja, täysjyväviljaa, kuidun lähteitä, kalaa ja pehmeitä rasvoja sitten taas alentaa matala-asteisen tulehduksen määrää.

No toinen minkä voisin nostaa esille, on oksidatiivinen stressi. Meidän solujen aineenvaihdunnassa syntyy ihan koko ajan reaktiivisia yhdisteitä, mitkä on tosi tarpeellisia meidän solujen tavalliselle ja normaalille toiminnalle, mutta jos niitä on siellä meidän elimistössä liikaa, ne aiheuttaa solussa vaurioita. Tavallisesti meidän keho pystyy säätelemään näiden vapaiden radikaalien määrää ja vähentää niiden aiheuttamia soluvaurioita, mutta sitten taas oksidatiivinen stressi tarkoittaa tilannetta, jossa näitä vapaita radikaaleja muodostuu liikaa ja meidän kehon puolustusjärjestelmä ei enää pysty ja ehdi korjaamaan niitten aiheuttamia vaurioita ja silloin nää vapaat yhdisteet voi hapettaa esimerkiksi rasvahappoja, proteiineja tai DNA:ta, mikä sitten näkyy geenien ilmentymisen ja solujen rakenteissa toiminnan muutoksissa negatiivisella tavalla. Oksidatiivisen stressin ja siitä seuraavien kudolvaurioiden lisääntyminen sitten taas saa aikaan tulehdusasteen kehossa ja onkin yhdistetty tää matala-asteinen tulehdus



ja oksidatiivinen stressi tiiviisti toisiinsa ja ne on useiden kroonisten sairauksien taustalla. Ja myös masennuksessa tää oksidatiivinen stressi on mahdollisesti koholla.

Sitten jos vielä yhden mekanismin tuon esille, niin se on suolistomikrobisto, joka paljon puhututtaa tällä hetkellä ja on paljon esillä. Ja suolistomikrobiston koostumus onkin havaittu poikkeavaksi esimerkiksi lihavuudessa, tulehduksellisia suolistosairauksia ja ärtyvän suolen oireyhtymässä ja suolistomikrobiston epätasapainon arvellaan olevan myös esimerkiksi ahdistuneisuuden ja masennuksen taustalla. Suolisto ja aivot on yhteydessä toisiinsa niin hermostollisin kuin myös tällöisten biokemiallisten viestien kautta ja suolistomikrobistolla on merkittävä rooli esimerkiksi tulehduksen säätelijänä ja välittäjäaineiden tuottajana ja se osallistuu myös stressihormonien tuotantoon. Lisäksi meidän suolistomikrobisto tuottaa esimerkiksi kuidusta lyhytketjuisia rasvahappoja, mitkä vahvistaa suolen pinnan epiteelin tällöisiä tiivisliitoksia ja vähentää sitä kautta tulehdusta. Näiden tiiviiden liitosten tehtävä on estää siellä suoliontelossa olevan materiaalin, eli esimerkiksi bakteerien, antigeenien ja toksiinien, pääsy hallitsemattomasti suolen seinämän läpi elimistöön. Jos nämä aineet pääsee sieltä suolionteloa syvemmälle elimistöön, esimerkiksi juuri patogeenit, antigeenit, bakteerien erittämät toksiinit, ne voi aiheuttaa meidän kehossa tulehdusta. Taaskin tää terveyttä edistävä ruokavalio, mistä on jo pari kertaa mainittu tukea edullista mikrobikantaa ja tukee näitten tiiviiden liitosten pysymistä tiiviinä. Kun sitten taas länsimaalainen ruokavalio, missä on paljon tyydyttynyttä rasvaa, lisättyä sokeria ja vaan vähän kuituja, lisää epäsuotuisten mikrobien määrää ja aiheuttaa näiden tiiviiden liitosten vuotamista, joka on taas yhdistetty sinne matala-asteisen tulehduksen liittymiseen tai lisääntymiseen.

Ja muitakin mekanismeja toki on, mutta tiivistetysti ruokavalio vaikuttaa mielenterveyteen useiden biologisten mekanismien kautta ja terveellinen ruokavalio tukee myös aivojen muovautuvuuskkyä, suoliston mikrobiston hyvää kantaa ja välittäjäaineiden tuotantoa ja vähentää tulehdusta. Ja näiden tarpeitten lisäksi toki on monia psykologisia ja sosiaalisia tekijöitä. Esimerkiksi, että minkä takia me syödään, missä me syödään, mitä tunteita syömiseen liittyy, mutta nämä tuollaisina biologisina mekanismeina.

**Veera:** Tosi mielenkiintoista kuulla nää ihan siis tälleen solutasolla asti, että mistä tää kaikki johtuu, että kuulee usein just sitä, että kuitua tarvitaan paljon ja ja muuta, mutta että ei niinku näin selkeästi että, miksi. Oli tosi mielenkiintoista kuulla-

**Elina:** Kyllä!

**Veera:** -itselle ihan kaikki tosi uutta tietoa.

No millaisia ruokia ruokavalioon oli sitten hyvä valita?

**Elina:** No tutkimuksissa on tunnistettu tiettyjä ravintoaineita, joiden puute on yhdistetty suurempaan masennuksen riskiin ja jos niistä jotain nostan esille, niin esimerkiksi folaatti, eli B9-vitamiini, osallistuu esimerkiksi DNA:n muodostukseen sekä esimerkiksi serotoniinin, dopamiinin ja noradrenaliinin synteesiin. Matalia folaattitasoja on havaittu keskimääräistä enemmän masennusta sairastavilla ja puutos voi mahdollisesti myös heikentää masennuslääkkeiden tehoa. Parhaita folaatin lähteitä on esimerkiksi täysjyvävilja, vihreät lehtivihannekset, palkokasvit, hedelmät, pähkinät, siemenet.



No D-vitamiini vaikuttaa meidän aivojen muovautuvuuteen ja immuunivasteeseen ja masennuspotilailla on tutkimuksissa havaittu keskimääräisesti verrokkeja matalammat D-vitamiinitasot. D-vitamiinin vaikutuksesta masennusoireisiin on hiukan vielä ristiriitaista tutkimusnäyttöä, mutta siitä saadaan erityisesti rasvaisesta kalasta, D-vitaminoiduista maitotuotteista ja -levitteistä ja myös auringonvalosta meidän elimistö pystyy muodostamaan D-vitamiinia. Suomessa suositellaan usein D-vitamiinilisää erityisesti talvella.

No sitten tuolla alussa jo puhuttiin pehmeistä rasvoista, niin niistä saatavat omega-3-rasvahapot, erityisesti EPA ja DHA osallistuu hermosolujen toimintaan ja vähentää tulehdusta, mikä sitten taas saattaa vaikuttaa sinne mielialaan. Rasvaisessa kalassa on paljon EPA- ja DHA-rasvahappoja, joita aivot käyttää suoraan energiaksi. Kasvikunnan tuotteista esimerkiksi pellavansiemenet, chiansiemenet, saksanpähkinät ja rypsiöljy on tosi hyviä omega-3:n lähteitä.

No lisäksi bed 12 vitamiinin puute on yhdistetty suoraan masennukseen, että B12-vitamiinia tarvitaan folaatin lailla serotoniinin ja muiden aivojen tarpeellisten välittäjäaineiden tuotantoon. Myös proteiini tarjoaa aminohappoja, joita tarvitaan esimerkiksi serotoniinin ja dopamiinin muodostukseen, minkä takia sitten riittävä proteiininsaanti on myös tärkeätä aivojen toiminnalle ja mielialan säätelylle.

Jos mietitään sitten ihan ruoka ainetasolla, niin monelle on tuttuja perusasioita, mitä ruoka-aineryhmiä sieltä ruokavalioista olisi hyvä löytyä, mutta jokaiselle ruoka-aineelle on oma rooli siellä ruokavaliossa ja jokaista tarvitaan, jotta me saataisiin riittävästi vitamiineja ja kivennäisaineita ja myös energiaa, jotta jaksetaan hyvin.

Ja aiemminkin mainittu Välimeren ruokavalio, millä on havaittu yhteys pienempään masennusriskiin ja parempaan mielenterveyteen on tosiaan melko samanlainen kuin meidän suomalaisten kansallisten ravitsemussuositusten mukainen ruokavalio, eli korostuu se runsas kasvien, hedelmien, marjojen käyttö, täysjyvävilja, pehmeät rasvat, maltillinen suolan ja sokerin saanti...

**Veera:** No eikö sitten myöskin näitä kasviksia suositella nykyään 800 g päivässä – että liittykö tämä myös tähän ja olisiko se suositeltavaa myös mielenterveyden kannalta?

**Elina:** Joo, tosi hyvä pointti. Eli tosiaan uusien ravitsemussuositusten myötä kasvis suositus nousi sinne 500–800 grammaan päivässä ja tähän pääsee helpoiten sillä, että päivän jokaisella aterialla olisi jotain kasvista, hedelmää tai marjaa. Ja olisi suositeltavaa, että tästä vaikka 800 grammasta puolet olisi hedelmiä ja marjoja ja puolet sitten taas vihanneksia. Ja mielenterveyteen tää liittyy juurikin hyvien vitamiinien – folaatin, kuidun – kautta.

**Veera:** No entäs nyt sitten ne kuuluisat hiilihydraatit? Ne puhuttaa paljon. Suositellaanko niitä?

**Elina:** Joo, suositellaan. Että hiilihydraattien lähteet, eli esimerkiksi viljatuotteet, peruna, bataatti, tämän tyyppiset, on myös tosi hyviä kuidun lähteitä ja sitä kautta ovat tosi suositeltavia. Kuidun terveyshyödyt on muutenkin tosi kiistattomat, että kuidun saanti on yhdistetty esimerkiksi pienempään paksu- ja peräsuolisyövän riskiin, pienempään sydän- ja verisuonitautiriskiin ja tyyppin 2 diabeteksen riskiin. Kuitupitoinen ruokavalio myös edistää meidän vatsan toimintaa vähentämällä ummetuksen riskiä, tukee painonhallintaa ja on hyväksi sille meidän suolistomikrobistolle. Runsaasti kuidun saanti on väestötason tutkimuksissa



yhteydessä myös vähäisempään masennusoireiluun ja siellä taustalla on just se suolistomikrobisto ja suoli-aivoakseli, miten ne keskustelelee keskenään.

Kuidun saantisuositus on naisille se vähintään 25 grammaa päivissä miehelle vähintään 35 grammaa päivässä. Ja tässä ihan mielenkiintoinen mielenkiintoista on se, että Finravinto2017-tutkimuksen mukaan 70 % suomalaisista saa liian vähän kuitua ja miltei 100 % suomalaisista sekä naisista että miehistä käyttää täysjyväviljaa vähemmän, mitä on suositeltu. Eli viljatuotteista ja täysjyväviljatuotteita olisi suositeltavaa valita, vaikka leivät, puurot, pastat, riisit täysjyväisinä vaihtoehtoina ja muistaa myös tällaiset ohra kvinoa, kuskus, tän tyyppiset ruoanlaitossa. Ja lisäksi myös palkokasvit, pähkinät, siemenet, kasvikset tärkeinä kuidun lähteinä. Ja lisäksi viljatuotteista olisi hyvä suosia niitä vähemmän suolaa sisältäviä vaihtoehtoja.

**Veera:** Joo, suolaa taidetaan myöskin saada aika paljon liikaa, samoin kun tota kuitua liian vähän.

**Elina:** Just näin.

**Veera:** No onko sitten maitotuotteisiin liittyen suosituksia?

**Elina:** Joo kyllä sinnekin on omat suosituksensa annettu ja erityisesti rasvaiset maitotuotteet on yksi keskeisimpiä suomalaisten kovan eli tyydyttyneen rasvan lähteitä ja sen takia maitotuotteet suositellaankin valittavan vähärasvaisina/rasvattomia, jos mahdollistaa, ja sitten mahdollisimman vähäsokerisina. Maitotuotteisiin luetaan esimerkiksi maito, piimä, juusto, jogurtti, viili, rahka, ruoanvalmistustuotteet, esimerkiksi ruokakerma, kuohukerma, ranskankerma, tän tyyppiset jutut. Maitotuotteita suositellaan semmoinen 350–500 g päivässä, jotta se täyttäisi riittävän kalsiumin, jodin, B12-vitamiinin tarpeen. Kunhan ruokavalio sisältäisi myös palkokasveja tummanvihreitä kasviksia, kalaa, pähkinöitä ja siemeniä.

Mielenterveyteen maitotuotteet liittyy niin, että hapatatut maitotuotteet esimerkiksi piimä, kefir ja viili on yhdistetty pienempään masennusriskiin ja siellä todennäköisesti taas tää suolistomikrobiston hyödyllisten mikrobien kasvu on yhdistetty, että on mekanismina täällä taustalla.

Ja toki kaikkien ei tarvitse ihan lehmänmaitopohjaisia tuotteita käyttää. Eli jos haluaa kasvipohjaisia tuotteita käyttää, niin niistä kannattaa varmistaa, että ne olisi vitamiineilla täydennettyjä. Soijatuotteet vastaa proteiinipitoisuus maitotuotteita eli pystyy vaikka jogurttia rahkaa korvaamaan soijapohjaisilla tuotteilla tai kasvipohjaisilla ruoanvalmistustuotteilla.

**Veera:** Rasvat ja niiden lähteet aiheuttaa myöskin paljon keskustelua. Mitä suositukset ja tutkimusnäyttö sanoo niistä?

**Elina:** Joo, no rasvojen osalta suositellaan, että panostettaisiin erityisesti riittävään pehmeän rasvan saantiin ja siihen, että ruokavalion rasvan laatu painottuisi sinne pehmeisiin rasvoihin. Tyydyttyneiden eli kovien rasvojen korvaaminen pehmeällä eli tyydyttymättömällä rasvalla on edullista myös sydänterveydelle ja suojaa esimerkiksi tyypin 2 diabetekselta. Pehmeiden rasvojen eli kasviöljyjen käyttö suojaa sydän ja verisuonisairauksia tyypin 2 diabetekselta tiettyiltä syövilta ja myös ennenaikaiselta kuolleisuudelta. Ravintorasvat on myös keskeisiä välttämättömien rasvahappojen ja rasvaliukoisten vitamiinien lähteitä, että siinäkin mielessä tärkeä saada sitä pehmeätä rasvaa riittävästi.



No miten sen pehmeän rasvan saa, niin saisi sitten päivässä täyteen, niin olisi suositeltavaa, että leivällä käytettäisiin yli 60 % rasvaa sisältävää kasvipohjaista margariinia, ruuanlaitossa käytettäisiin esimerkiksi öljyä tai tämmöistä juoksevaa margariinia, salaatin päälle voisi käyttää kasviöljyä tai öljypohjaista salaatinkastiketta. Lisäksi ruokavalioista löytyisi rasvasta kalaa, mahdollisesti avokadoa ja pähkinöitä siemeniä semmoinen 20–30 g vuorokaudessa, eli semmoinen pieni pieni oma kourallinen ja siemeniä eri eri lajeja vaihdellen, niin ollaan hyvillä vesillä sen riittävän pehmeän rasvan saannin kannalta.

**Veera:** No eikö myös lihatuotteisiin liittyen tuli jotain uusia suosituksia?

**Elina:** Joo, erityisesti punaista lihaa olisi suositeltavaa rajoittaa ja suositellaankin, että punaisen ja prosessoitun lihan käyttö rajoittuisi maksimissaan 350 grammaan viikossa ja tää tarkoittaa kypsää lihatuotetta. Perusteluna tässä on se, että on tosi vahvaa tutkimusnäyttöä siitä, että sekä käsittelemätön että pitkälle käsitelty punainen liha lisää paksu- ja peräsuolisyövän riskiä. Ja runsaasti punaista ja prosessoitua lihaa sisältävä ruokavalio on myös yhteydessä suurempaan sydän- ja verisuonitautien riskiin ja sieltä tulee usein samalla esimerkiksi makkaroiden leikkeleiden kautta myös sitä tyydyttynyttä rasvaa, mitä sitten pystytään vähentämään kun rajoitetaan sitä punaisen lihan määrää.

Ja sitten taas siipikarjanliha, esimerkiksi broileri, kalkkuna, tän tyyppiset, sieltä saadaan korkealaatuista proteiinia, rautaa, useita B-vitamiineja, minkä lisäksi sillä on punaista lihaa edullisempi rasvahappokoostumus. Siipikarjanlihan hyödyllisistä ja haitallisista vaikutuksista pitkäaikaissairauksien riskiin ei ole näyttöä, mutta kuitenkin myös tämmöistä prosessoitua siipikarjanlihaa esimerkiksi nakkeja, makkaroita, leikkeleitä on myös yhdistetty paksu- ja peräsuolisyövän riskiin. Siipikarjalle ei ole annettu määrällistä käyttösuositusta, mutta olisi hyvä, että prosessoituna mahdollisimman vähän ja ei korvattaisi sitä punaista lihaa pelkästään sillä siipikarjalla. Eli jos jättää vaikka sian jauhelihan pois niin ei korvaisi pelkästään sillä, vaikka broilerilla. Sen sijaan olisi suositeltavaa, että tilalle tulisi sellaisia ruoka-aineita mitä me suomalaiset käytetään yleisesti liian vähän. Esimerkiksi palkokasveja, jotka on vielä suomalaisille hieman ehkä vieraampi ruoka-aineryhmä.

Eli suositeltavaa olisi palkokasveja esimerkiksi herneitä, papuja, linssejä, käyttää noin 50–100 g eli semmoinen reilun desin verran päivässä. Kun sitten taas tällä hetkellä suomalaiset käyttää noin ruokalusikan päivässä. Eli vielä ollaan tästä suosituksesta vähän perässä, mutta palkokasvit on ihan tosi hyvä kuidun vitamiinien kivennäisaineiden lähde ja niiden käyttö on myös yhdistetty pienempään pitkäaikaissairauksien riskiin. Toki palkokasvien käyttö voi vaatia vähän totuttelua, että missä niitä käyttää, mutta kannattaa etsiä ehkä vaikka netistä tai reseptikirjoista reseptejä missä maku yhdistelmiä ja maustamista on mietitty valmiiksi, niin voi olla helpompi lisätä niitä omaan ruokavalioon. Ja ne toimii tosi hyvin esimerkiksi salaateissa laatoissa, kastikkeissa, tän tyyppisissä.

Lisäksi punaisen lihan tilalla olisi hyvä tuoda lisää kalaa. Kalaa suositellaan semmoinen 300–450 g viikossa eri lajeja vaihdellen esimerkiksi 2–3 kertaa viikossa kala-aterioita. Ja hyvä myös muistaa esimerkiksi säilykkeet, pakasteet. Aina ei tarvitse olla sitä tuoretta, että voi myös näitä muita vaihtoehtoja hyödyntää. Sitten lisäksi kananmuna tosi hyvä proteiininlähde. Siellä on kaikkia muita välttämättömiä ravintoaineita, paitsi C-vitamiinia ja siihen suositus on yksi kappale päivässä.



**Veera:** No liittykö sitten nesteen saanti tähän kokonaisuuteen?

**Elina:** Joo, myös nesteen saanti on tosi tärkeä meidän yleiselle vireystilalle ja aivojen toiminnalle. Riittävä nesteensaanti tukeekin meidän kognitiivista toimintakykyä, erityisesti tarkkaavaisuutta ja työmuistia, kun sitten taas pienikin nestevaje vaikuttaa negatiivisesti meidän tarkkaavaisuuteen ja aivojen toimintaan.

**Veera:** Onko sulla näkemystä siitä, mistä voisi lähteä liikkeelle, jos tuntuu, että on vaikea lähteä tekemään muutoksia omaan ruokavalioon?

**Elina:** Joo, ja se on toki ihan ymmärrettävää. Tuossakin käytiin aika pitkä litania kaikkia ruoka-aineita ja mitä niiden laadussa olisi hyvä huomioida, mutta tärkeintä on muistaa, että kukaan ei ole täydellinen ja ruokavalionkaan ei tarvitse olla täydellinen ja siihen ei tarvitse myöskään pyrkiä. Kokonaisvaltaista hyvinvointia ja samalla mielenterveyttä tukevan syömisen ei tarvitse olla täydellistä, vaan semmoinen riittävän hyvä riittää.

Jos jostain lähtisin liikkeelle ja mistä usein, jos miettii vaikka, mistä ohjattavien kanssa lähdetään liikkeelle, on sen säännöllisen ateriarhythmin tarkistaminen ja se, että kuinka hyvin se säännöllisyys siellä omassa arjessa toteutuu. Sen lisäksi seuraavana steppinä voisi vaikka olla se kasvien käyttö; onko se riittävää, onko se monipuolista. Ja samalla kun me lisätään vaikka kasviksia, hedelmiä, marjoja, niin se ehkä vie tilaa joltain vähän heikompileaatuiselta valinnalta.

Muistuttaisin myös siitä, että me ihmiset pystytään tekemään aika vähän muutoksia loppupeleissä kerrallaan eli keskimäärin semmoinen 1–3 pientä muutosta kerrallaan on hyvä ottaa tavoitteeksi. Kannattaa myös huomioida se oma tilanne, arjen kuormitus, kokonaiskuormitus, kuinka paljon pystyy paukkuja laittamaan niihin omiin muutoksiin. Ja hyvä muistaa, että uuden asian muodostuminen tavaksi vielä keskimäärin pari kuukautta eli toistoja, toistoja ja uuden opettelua ja semmoista itselle armollisuutta on myös tärkeä muistaa.

Ja semmoiset pienet positiiviset muutokset on usein parempia kuin sellaiset suuret ja negatiivissävytteiset. Eli parempi lähteä sieltä kannalta, että mitä voisi lisätä, mitä voisin niin sanotusti ottaa lisää tänne omaan päivään, kuin sitten taas se, että jätän jotain kokonaan pois. Hyvää on myös liittää tapoja yhteen, eli esimerkiksi kun ruoka lämpenee mikrossa tai hellalla, niin voisiko siinä samalla vaikka kuoria pari porkkanaa ja vaikka syödä ne jo siinä samalla, tai kun puuro kiehuu hellalla, niin otanko samalla pakastemarjat sieltä sulamaan, tai tän tyyppistä.

Ja lisäksi sen säännöllisyyden lisäksi aterioita koottaessa on hyvä vinkki semmoinen 1+1+1-malli. Eli aina kun jotain syödään, niin muistettaisi, että siellä olisi jotain kasvista, hedelmää, marjaa, mukana. Sitten jotain proteiinin lähdettä eli maitotuotetta, kananmunaa, kalaa, siipikarjaa, palkokasveja. Ja sitten vielä jotain hiilihydraatin lähdettä eli leipää, puuroa, pastaa, riisiä, perunaa. Eli esimerkiksi kaurapuuro, rahkaa ja marjoja esimerkiksi, tai perunaa, lohta ja uunijuureksia tai uunikasviksia, vaikka niin sillä pääsee aika pitkälle.

**Veera:** Toi on kyllä hyvä lähtökohta toi mitä lisätä mieluummin kuin mitä jättää pois. Siinä on heti jo ihan niinku erilainen positiivinen-

**Elina:** Kyllä.





**Veera:** -tyyli lähteä liikkeelle. No onko sitten olemassa jotain haasteita, joihin yleensä törmätään muutosten tekemisessä?

**Elina:** Joo, no on itse asiassa semmoisia tiettyjä haasteita, mitä tunnistaa ohjaustyössä aika useinkin.

Ensimmäisenä tulee taas mieleen se ateriarhythmi ja sen epäsäännöllisyys. Epäsäännöllinen ateriarhythmi kyllä vaikeuttaa fiksujen valintojen tekemistä sitten myöhemmin päivän aikana. Eli jos esimerkiksi aamu- tai aamupäivä jää vähän vajaaksi sen syömisen suhteen, niin sitten se nälkä kasautuu sinne iltaan ja illalla tulee sitten semmoista jatkuvaa näläntunnetta, mitä ei oikein enää saada kiinni siellä illan aikana. Lisäksi epäsäännöllinen ateriarhythmi myös häiritsee meidän verensokerin säätelyä, mikä voi sitten näkyä väsymyksenä eli tekoina ja vaikeuttaa keskittymiskykyä siellä iltapäivällä työpäivän aikana. Pitkällä aikavälillä epäsäännöllinen ateriarhythmi voi lisätä riskiä ruoansulatus ongelmiin ja painonhallinnan haasteisiin juurikin tuon yleensä mielitekoja lisääntymisen kautta.

Sitten tuohon edelliseen liittyen niin sanoisin, että liian suurten tai liian monen muutoksen tekeminen kerralla. Silloin me ei saada siinä matkan varrella semmoisia onnistumisen kokemuksia, vaan todennäköisemmin sieltä tulee että ”ei musta ole tähän, mä en pysty tähän”, liikaa asioita lautasella samaan aikaan. Kun sitten taas, jos me maltetaan lähteä vaikka yhdestä muutoksesta kerrallaan, eli vaikka siitä että mä lisään aamupalan päivään ja huolehdin että siellä olisi niitä kolmea asiaa siellä aamupalalla niin me todennäköisemmin saadaan pystyvyyden tunnetta ja semmoisia onnistumisen kokemuksia jo siinä matkan varrella, mistä yleensä lähtee sinne positiivinen kierre, että ”hei mä pystyin tohon, mitä mä voisin seuraavaksi tehdä paremmin”.

No lisäksi myös omien voimavarojen unohtaminen ja se, että vertaillaan toisiin, missä sosiaalinen media ei ehkä myöskään auta asiaa. Eli me voidaan verrata itseämme todella eri tilanteessa olevaan ihmiseen, jolla on täysin eri resurssit ja täysin eri kuormitustekijät. Niin se, että suhteutettais ne muutokset ja tavoitteet siihen omaan arkeen ja omaan tilanteeseen, kuinka paljon on aikaa ja resursseja niihin laittaa.

No sitten tulee mieleen myös se, että lähdetään rajoittamaan ruokavaliota ehkä liikaakin tai turhaan. Eli jätetään jotain ruoka-aineita pois tai unohdetaan ne ruokavaliosta kokonaan. Esimerkiksi ne hiilihydraatit, mistä mainitsit, että ne paljon puhututtaa. Silloin meidän ravintoaineiden riittävä saanti voi vaikeutua ja myös se ruokavalion mielekkyys voi kärsiä, kun on silleen että no, mitä vaikka pääruoan syön nyt kun en saa tätä, tätä, tätä syödä. Sitä on yleensä myös vaikeampi ylläpitää sitten pitkällä aikavälillä.

No, sitten tulee mieleen ehkä semmoinen kokonaisuuden unohtaminen tällainen mustavalkoinen ajattelu. Eli juurikin, että jos sitä lähdetään, sitä ruokavaliota rajoittamaan liikaa, niin se usein liittyy siihen, että pyritään asettamaan itselle tosi tiukat raamit sille syömiselle, että missä pitäisi pysyä ja pienikin poikkeus aiheuttaa semmoisen epäonnistumisen tunteen. Että no, taas mä niin sanotusti repsahdin tai lipsahdin tästä omasta säännöstä. Kun oikeasti se 80-20 ajattelu toimii ihan todella hyvin. Eli että kun 80 % syömisestä elämäntavoista menee suurin piirtein hyvin, niin 20 % voi olla sitten vapaampaa ja sitä muuta ja täydellinen ei tarvitse olla.





Ja on tärkeitä muistaa, että me syödään sekä sillä meidän keholle sen ravintoaineiden tarpeiden tyydyttämiseksi, mutta myös meidän mielelle, ja ruoka on tosi tärkeä sosiaalinen ja nautinnollisen – niinku semmoisen hyvinvoinnin lähde.

Ja lisäksi tulee vielä mieleen sitten ihan ylipäättään kiire, minkä myötä se ennakointi unohtuu ja herkästi sitten vaikka ateriarytmi venähtää ja kovassa nälässä tulee sitten tehtyä niitä ei-niin-hyviä valintoja, eli ennakointia ei kyllä voi voi tarpeeksi tässä painottaa.

**Veera:** Joo eli jos tästä nyt jotenkin vetäisi yhteen, niin mielenterveyttä tukeva syöminen on siis ravitsemuksellisesti riittävää ja kasvispainotteista ja samalla se myöskin tukee hyvää suolistomikrobistoa. Samalla se on nälän tyydyttävää hyvänmakuista ja mielihyvää tuottavaa, eikä siihen liity syyllisyyttä. Tärkeää on ilmeisesti myös tietoinen syöminen ja ruokailun sosiaalinen puoli, eli ruoasta nauttiminen esimerkiksi hyvässä seurassa.

**Elina:** Joo, tosi hyvä tiivistys.

**Veera:** Kiitos!

Mind Nutrition -hankkeeseen voit tutustua lisää hankkeen nettisivuilla [mindnutrition.samk.fi](http://mindnutrition.samk.fi).  
Kiitos kuuntelusta!