

Ryhmäohjaus-  
kokonaisuus  
- Ohjaus 1



# *Esittäytymiset*



*Ryhmän  
pelisäännöt*





Kuva: ChatGPT (OpenAI), tekoälyllä tuotettu

Tapaamiset aloitetaan sovitusti ja pidetään kiinni aikataulusta

Puhelin pidetään äänettömällä, tärkeisiin puheluihin voi toki vastata

Ryhmässä käydyt keskustelut ovat luottamuksellisia

Kaikilla on oikeus puhua ja tulla kuulluksi

Kaikkien mielipiteet ovat tärkeitä

Tapaamisten aikana saat jakaa tai olla jakamatta omia asioitasi haluamallasi tavalla

Tapaamisiin saat osallistua työajalla

Jokainen saa ryhmässä tukea omien tavoitteiden saavuttamiseksi

Jokainen vastaa omien muutostensa toteuttamisesta

Jokainen ryhmäläinen on tärkeä omana itsenään

Pidetään yhdessä ilmapiiri mukavana, jotta tapaamisiin on aina kiva tulla



*Ravitsemuksen  
vaikutus  
masennusoireisiin ja  
työkykyyn*



# Ruokavaliolla on yhteys masennukseen

01



Aiheesta on runsaasti tutkimusnäyttöä, erityisesti poikkileikkaus- ja pitkittäistutkimuksista (tutkimuksista, joissa tarkastellaan väestöä tietyllä hetkellä tai seurataan samoja ihmisiä ajan kuluessa).

02



Nämä tutkimukset eivät kuitenkaan osoita syy-yhteyttä ("muna vai kana").

03



Masennuksen ehkäisyyn ja hoitoon tähtääviä interventiotutkimuksia (eli tutkimuksia, joissa kokeillaan ja tutkitaan eri menetelmien vaikutuksia masennuksen ehkäisyyn ja hoitoon) on vielä niukasti.



p=portion Serving or portion size based on frugality and local habits

Regular physical activity  
Adequate rest  
Conviviality  
Wine (and other alcoholic fermented beverages) in moderation and respecting social beliefs



Biodiversity and seasonality  
Traditional, local and eco-friendly products  
Culinary activities

Välimeren ruokavaliosta vahvinta näyttöä  
→ Yhteydessä pienempään masennuksen riskiin



Suomalaiset suositukset muistuttavat pitkälti Välimeren ruokavaliota (paitsi mm. oliivi- vs. rypsiöljy, erilaiset kalaruoat)

# Muun muassa näiden ravintoaineiden puute voi olla yhteydessä masennukseen



## Folaatti (B9-vitamiini)

- Runsaasti mm. tummanvihreissä vihanneksissa, täysjyväviljassa ja palkokasveissa



## Omega 3-rasvahapot

- Mm. rasvaisessa kalassa, rypsiöljyssä, saksanpähkinöissä, chiasiemienissä



## D-vitamiini

- Kalassa, täydennetyissä elintarvikkeissa (maito, margariini), kesällä auringosta



## B12-vitamiini

- Yksinomaan eläinkunnan tuotteissa, kuten maksa, kala, liha, maitovalmisteet, kananmuna



## Myös proteiini, useat vitamiinit ja kivennäisaineet

- Puute voi kuvastaa kokonaisuudessaan heikkoa ruokavalion laatua

## D-vitamiinisuositus aikuiselle

- D-vitamiinin suositeltava päivittäinen saanti on 10 µg/päivä niin lapsille kuin aikuisille.
  - Raskaana oleville ja imettäville naisille suositellaan D-vitamiinilisää 10 µg/päivä ympäri vuoden.
- D-vitamiinivalmisteiden käyttöä suositellaan myös heille, jotka eivät käytä säännöllisesti D-vitamiinilla täydennettyjä tuotteita (maitovalmisteita ja margariineja) ja/tai kalaa. D-vitamiini ravintolisänä on suositeltava erityisesti talvikaudella (loka-maaliskuussa), kun auringonvalo on vähemmän.



Kuva: ChatGPT (OpenAI), tekoälyllä tuotettu

*Hapetusstressi ja  
matala-asteinen  
tulehdus*





Kuva: ChatGPT (OpenAI), tekoälyllä tuotettu

Solujen aineenvaihdunnassa syntyy reaktiivisia happi- ja typpiyhdisteitä, jotka ovat tarpeellisia esimerkiksi solujen erilaistumiselle ja kehitykselle, mutta voivat myös aiheuttaa soluissa erilaisia vaurioita. Tavallisesti keho pystyy säätelemään näiden vapaiden radikaalien määrää.

Keho pystyy **torjumaan** näitä haitallisia aineita **antioksidanttien** avulla. Esimerkiksi kasvikset, hedelmät ja marjat ovat hyviä antioksidanttien lähteitä.

**Oksidatiivinen eli hapetusstressi** syntyy, kun kehossa on liikaa reaktiivisia yhdisteitä eli vapaita radikaaleja, eikä keho ehdi korjata niiden aiheuttamia vaurioita esimerkiksi DNA:ssa tai proteiineissa. Nämä voivat vahingoittaa soluja, aivan kuten ruoste vahingoittaa metallia. **Masennuksessa oksidatiivinen stressi on mahdollisesti koholla.**

## C- ja E-vitamiini ovat antioksidantteja



**C-vitamiinia** on mm. hedelmissä, marjoissa ja kasviksissa  
**E-vitamiinia** on mm. kasviöljyissä, pähkinöissä ja siemenissä

## Myös polyfenolit saattavat vähentää hapetusstressiä

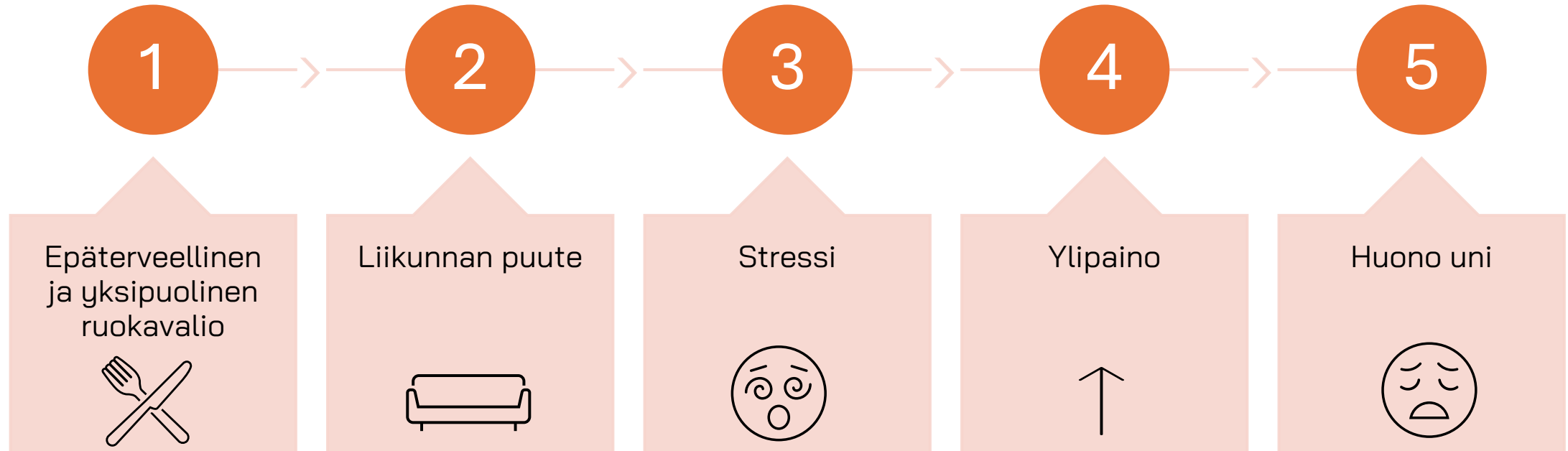


Kuvat: ChatGPT (OpenAI), tekoälyllä tuotettu

Mm. kasviksissa, hedelmissä, marjoissa, teessä ja kahvissa

## Matala-asteinen tulehdus

Matala-asteinen tulehdus on kuin pieni, jatkuva palo kehossa. Se ei aiheuta akuuttia kipua tai kuumetta, mutta se heikentää elimistön toimintaa pitkällä aikavälillä. Normaalisti tulehdus on kehon tapa puolustautua, mutta jos se jää päälle ilman selkeää syytä, se voi vahingoittaa kudoksia ja edistää sairauksia, kuten diabetesta, sydän- ja verisuonitauteja ja nivelongelmia. Matala-asteinen tulehdus on mahdollisesti koholla myös masennuksessa. Syytä matala-asteiseen tulehdukseen voivat olla:





Kuva: ChatGPT (OpenAI), tekoälyllä tuotettu

## Matala-asteista tulehdusta lisäävät

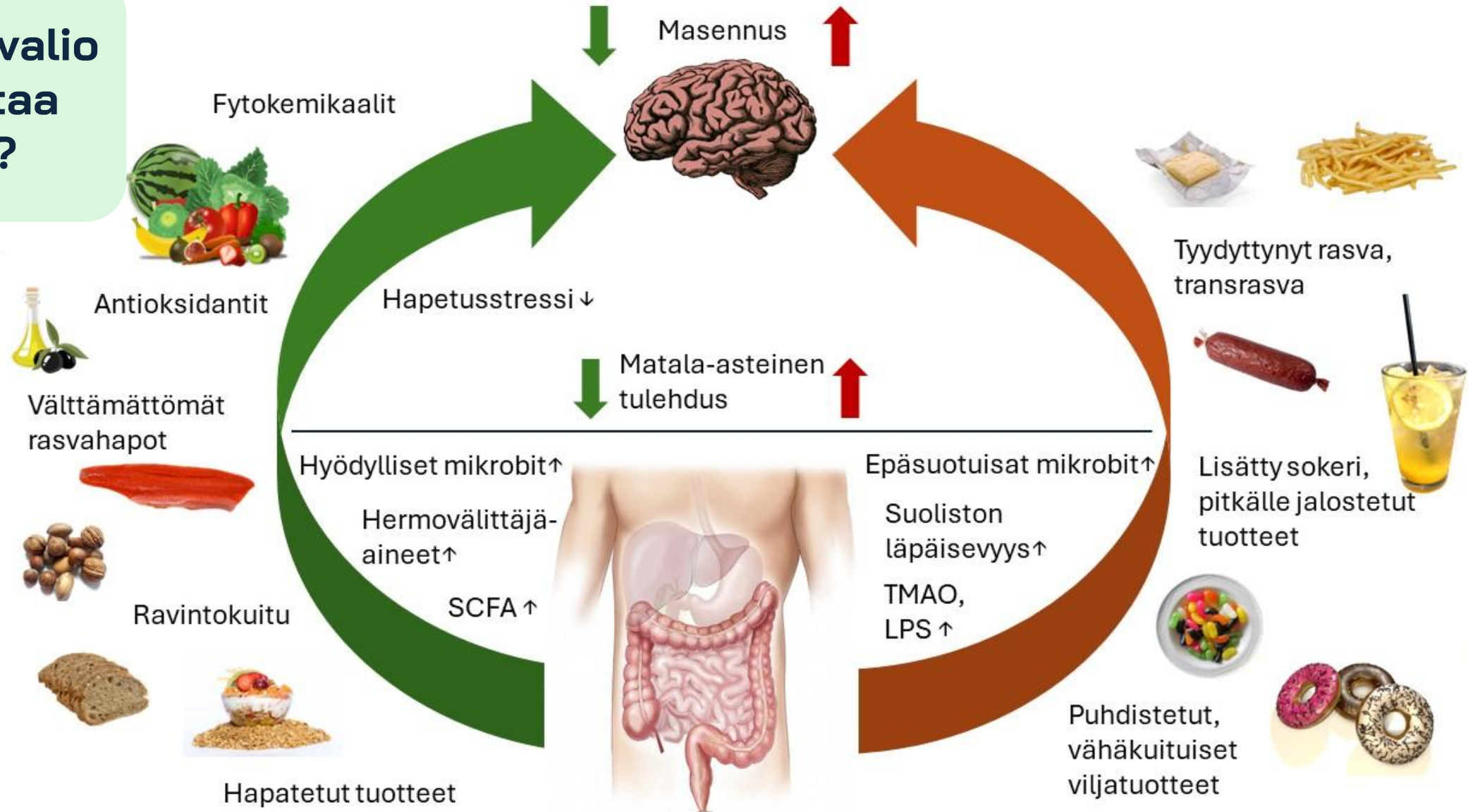
- "Länsimainen ruokavalio"
- Tyydyttynyt rasva, transrasvat
- Runsas määrä prosessoitua lihaa ja punaista lihaa
- Sokeri
- Vähäinen kuidun määrä



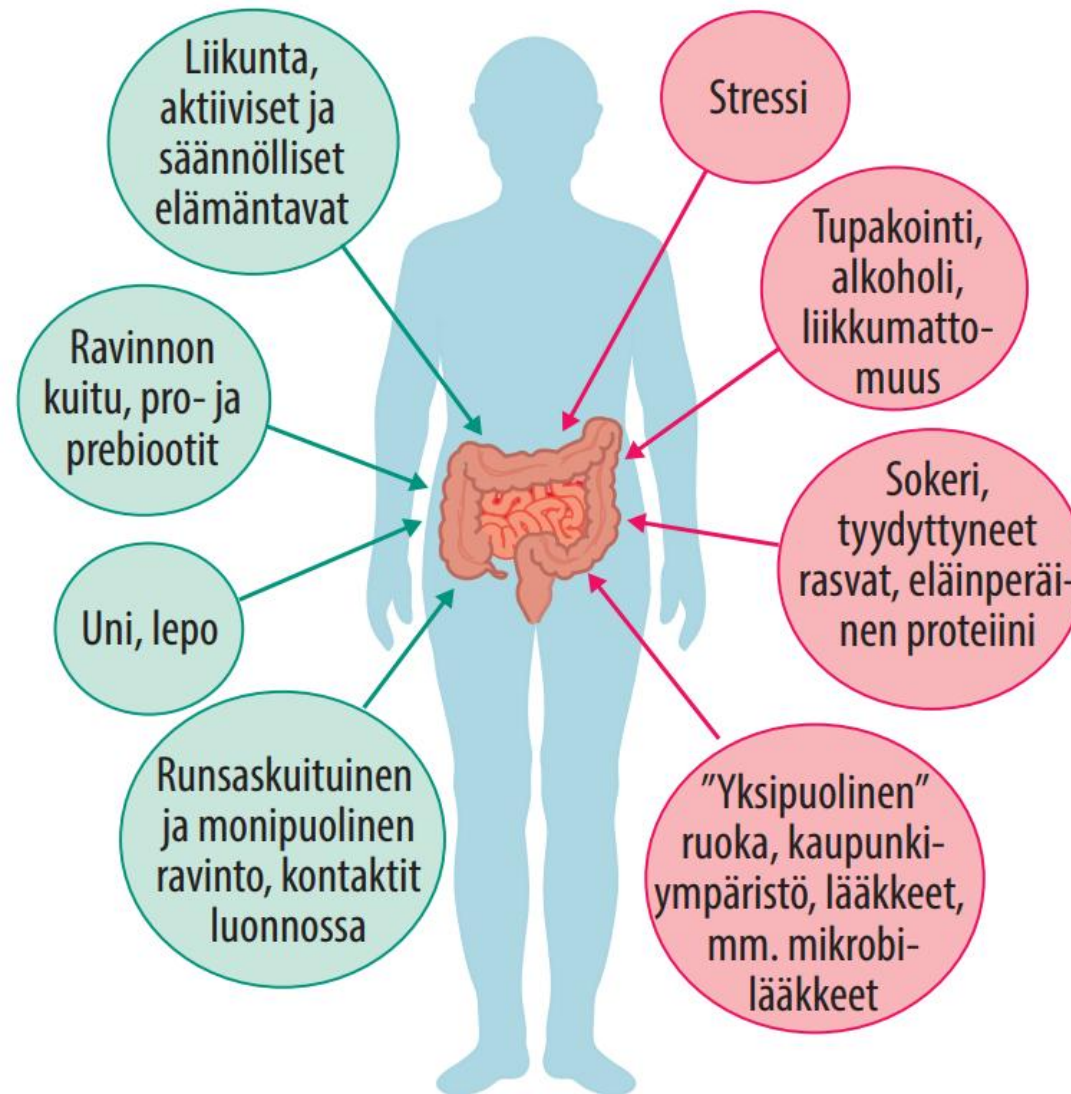
## Matala-asteista tulehdusta alentavat

- Terveellinen ja monipuolinen ruokavalio esim. Välimerellinen, suositusten mukainen
- Kuitu
- Useat vitamiinit (kasvikset, hedelmät, marjat)
- Tyydyttymättömät rasvahapot
- Kahvi, tee?

Miten ruokavalio  
voi vaikuttaa  
mieleen?

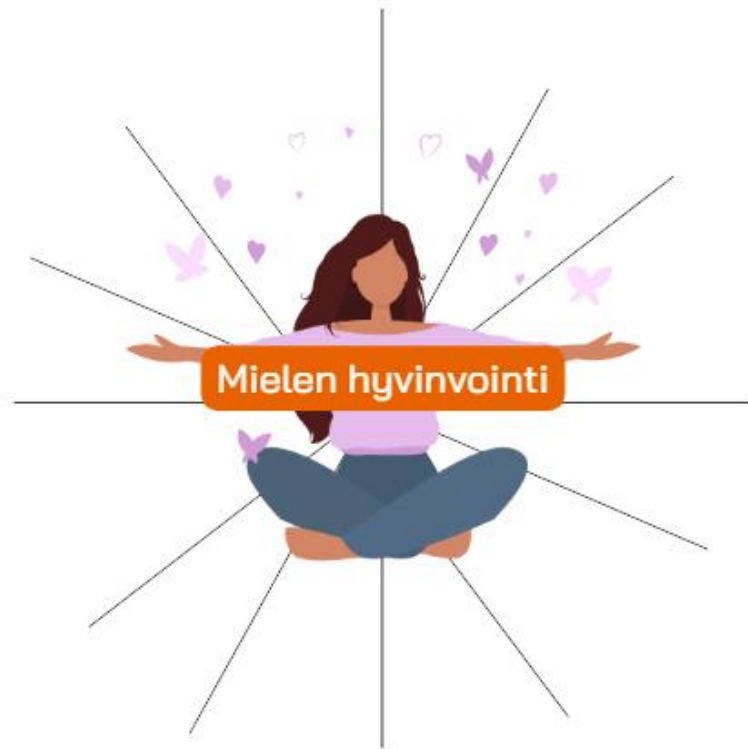


## Suolisto- mikrobisto



## Tehtävä

Omaa mielen hyvinvointia edistävät arjen teot ja asiat



*Terveyttä edistävän  
syömisestä  
toteuttaminen  
- Ateriarytmi*





Kuva: ChatGPT (OpenAI), tekoälyllä tuotettu

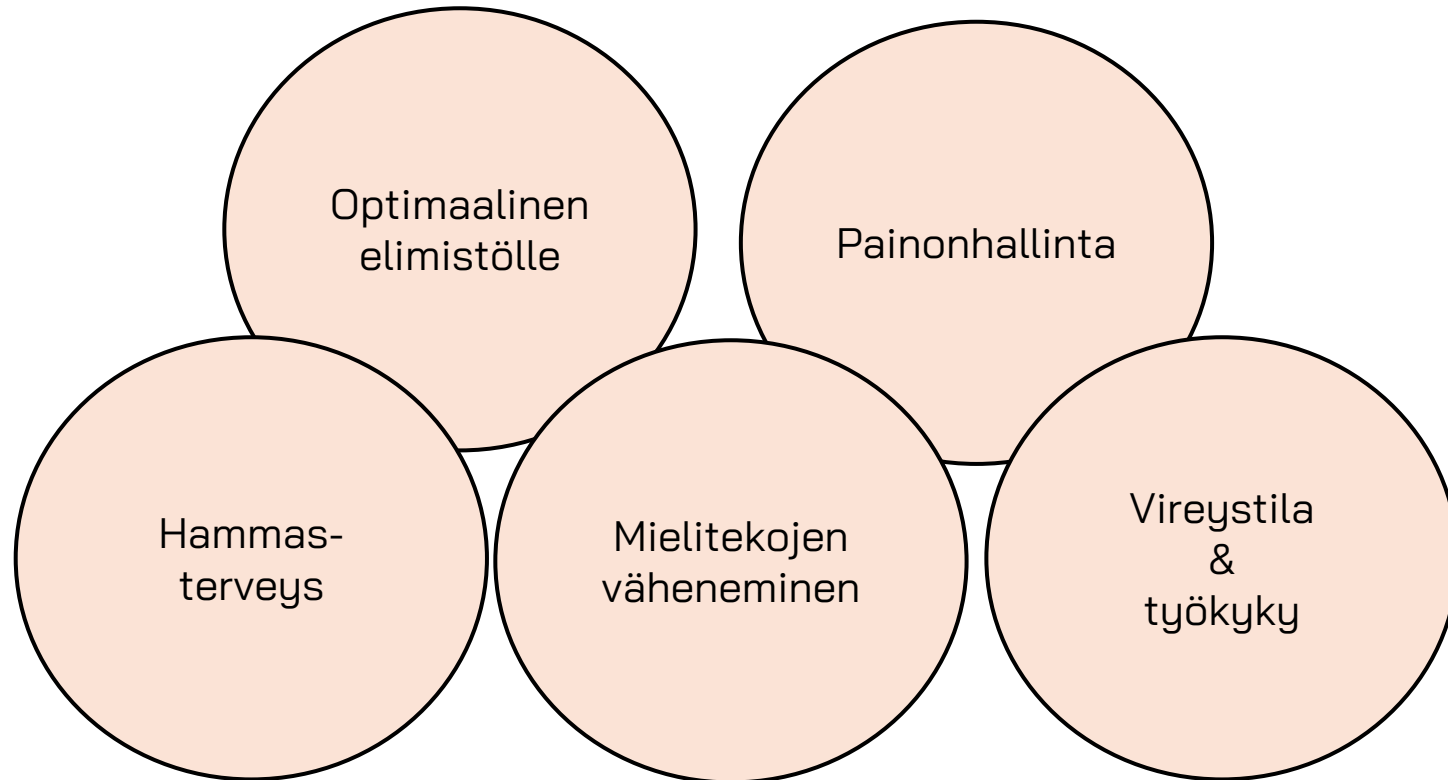
Illallakin saa silti syödä!  
Usein päivän aikaista  
syömistä varotaan liikaa, mikä  
voi näkyä illan aikana  
mielitekoina ja napostelun  
tarpeena.

Aamupäiväpainotteinen  
syöminen on  
terveydelle hyödyllistä  
ja tukee syömisen  
hallintaa.

Välipalat ja  
energiapitoiset juomat  
lasketaan "aterioiksi".

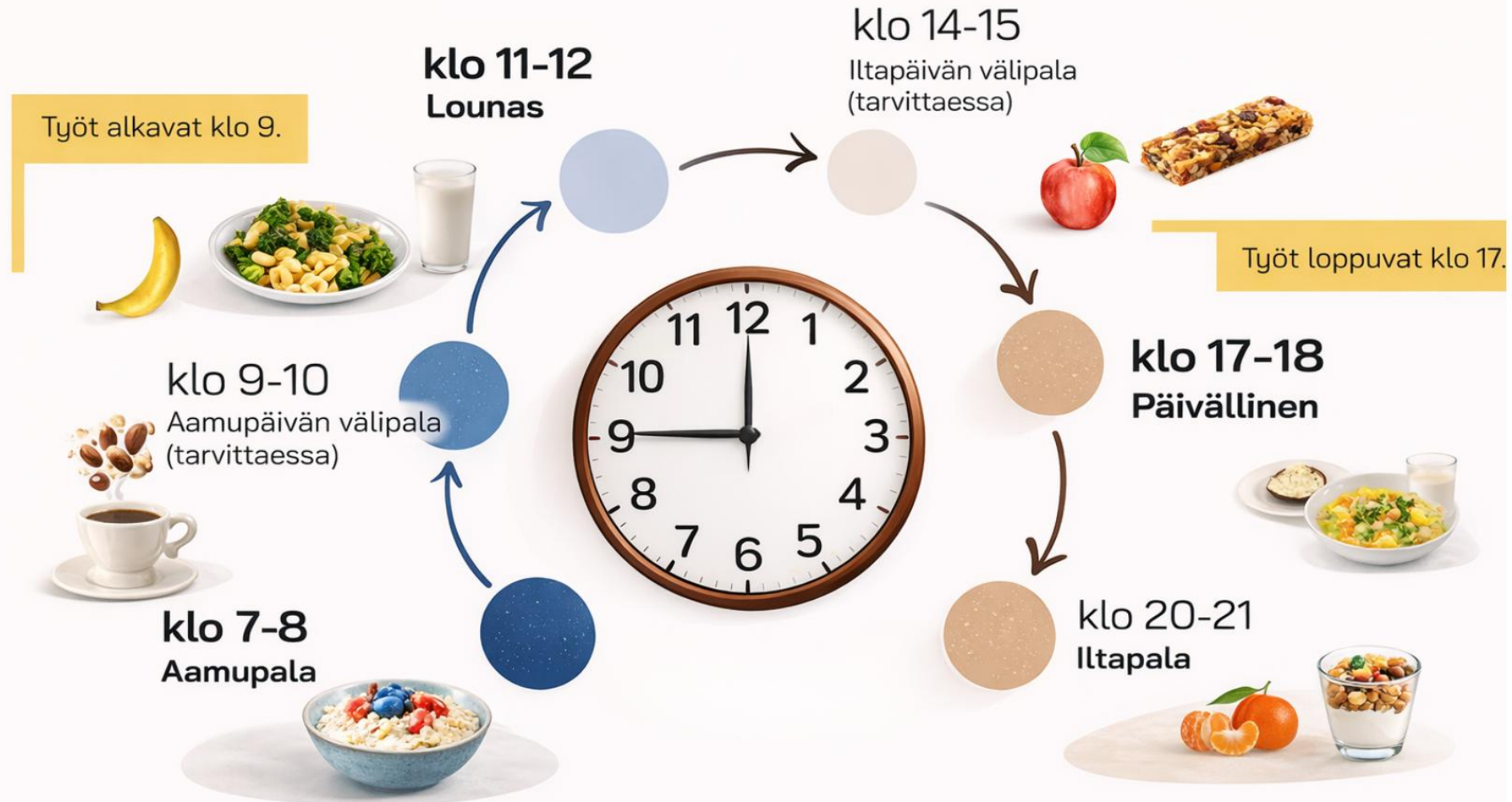
Useimmille sopii 3-6  
ateriaa päivässä.

# Säännöllisen (aamupäiväpainotteisen) ateriarytmin hyödyt



Kuva: ChatGPT (OpenAI), tekoälyllä tuotettu

## Säännöllinen ateriaritmi päivätyössä



## Säännöllinen ateriarytmi yötyössä

Työt loppuvat klo 6.





# Kiitos!

- Mitä oivalsit tällä kerralla?
- Muita kysymyksiä ja kommentteja?



## Kirjallisuutta

- Garaulet, M., Gómez-Abellán, P., Alburquerque-Béjar, J.J., Lee, Y.C., Ordovás, J.M. & Scheer, F.A. (2013). Timing of food intake predicts weight loss effectiveness. *International Journal of Obesity*, 37(4):604-11. <https://doi.org/10.1038/ijo.2012.229>
- Gianfredi, V., Dinu, M., Nucci, D., Eussen, S.J.P.M., Amerio, A., Schram, M.T., Schaper, N. & Odone, A. (2023). Association between dietary patterns and depression: an umbrella review of meta-analyses of observational studies and intervention trials. *Nutrition reviews*, 81(3):346–59. <https://doi.org/10.1093/nutrit/nuac058>
- Hébert, J. & Hofseth, L. (2022). *Diet, Inflammation, and Health* (s. 85-111). Academic Press.
- Kelaiditis, C.F., Gibson, E.L. & Dyal, S.C. (2023). Effects of long-chain omega-3 polyunsaturated fatty acids on reducing anxiety and/or depression in adults; A systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *Prostaglandins Leukot Essent Fatty Acids*, 192,102572. <https://doi.org/10.1016/j.plefa.2023.102572>
- Khalili, P., Asbaghi, O., Aghakhani, L., Clark, C.C.T. & Haghghat, N. (2022). The effects of folic acid supplementation on depression in adults: a systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *Nutrition & Food Science*, 53(3):521–34. [https://doi.org/10.1108/NFS-02-2022-0043?urlappend=%3Futm\\_source%3Dresearchgate.net%26utm\\_medium%3Darticle](https://doi.org/10.1108/NFS-02-2022-0043?urlappend=%3Futm_source%3Dresearchgate.net%26utm_medium%3Darticle)
- Leidy, H.J. & Campbell, W.W. (2011). The effect of eating frequency on appetite control and food intake: brief synopsis of controlled feeding studies. *The Journal of Nutrition*, 141(1):154-7. <https://doi.org/10.3945/jn.109.114389>
- Lensu, S. & Pekkala, S. (2021). Suoliston mikrobiit ja fyysinen suorituskyky. *Lääketieteellinen Aikakauskirja Duodecim*, 137(19):2013-9. <https://www.duodecimlehti.fi/duo16451>
- Marx, W., Lane, M., Hockey, M., Aslam, H., Berk, M. & Walder, K. et al. (2021). Diet and depression: exploring the biological mechanisms of action. *Molecular Psychiatry*, 26(1):134–50. <https://doi.org/10.1038/s41380-020-00925-x>
- Serra-Majem, L., Tomaino, L., Dernini, S., Berry, E.M., Lairon, D., Ngo de la Cruz, J., Bach-Faig, A., Donini, L.M., Medina, F.X., Belahsen, R., Piscopo, S., Capone, R., Aranceta-Bartrina, J., La Vecchia, C. & Trichopoulou, A. (2020). Updating the Mediterranean Diet Pyramid towards Sustainability: Focus on Environmental Concerns. *International journal of environmental research and public health*, 17(23):8758. <https://doi.org/10.3390/ijerph17238758>
- Shivappa, N., Steck, S.E., Hurley, T.G., Hussey, J.R. & Hébert, J.R. (2014). Designing and developing a literature-derived, population-based dietary inflammatory index. *Public Health Nutrition*, 17(8):1689–96. <https://doi.org/10.1017/s1368980013002115>
- Soini, S., Mustajoki, P., & Eriksson, J.G. (2016). Weight loss methods and changes in eating habits among successful weight losers. *Annals of Medicine*, 48(1-2):76-82. <https://doi.org/10.3109/07853890.2015.1136428>
- Steven, S., Frenis, K., Oelze, M., Kalinovic, S., Kuntic, M., Bayo Jimenez, M.T., Vujacic-Mirski, K., Helmstädter, J., Kröller-Schön, S., Münzel, T. & Daiber, A. (2019). Vascular Inflammation and Oxidative Stress: Major Triggers for Cardiovascular Disease. *Oxidative medicine and cellular longevity*, 7092151. <https://doi.org/10.1155/2019/7092151>
- StopDia. (ei pvm.). *Materiaalipankki*. University of Eastern Finland. <https://sites.uef.fi/stopdia/materiaalipankki/>
- Valtion ravitsemusneuvottelukunta & Terveystieteiden tutkimuskeskus. (2024). *Kestävää terveyttä ruoasta: Kansalliset ravitsemussuosittukset 2024* [PDF-julkaisu]. Valtion ravitsemusneuvottelukunta & Terveystieteiden tutkimuskeskus. <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-408-405-5>
- Zielińska, M., Łuszczki, E. & Dereń, K. (2023). Dietary Nutrient Deficiencies and Risk of Depression (Review Article 2018-2023). *Nutrients*, 15(11):2433. <https://doi.org/10.3390/nu15112433>
- Tan, B.L., Norhaizan, M.E. & Liew, W.P. (2018). Nutrients and Oxidative stress: Friend or Foe?. *Oxidative Medicine and Cellular Longevity*, 9719584. <https://doi.org/10.1155/2018/9719584>
- Tilander, A. (26.5.2016). Omaksu suunterveyttä tukevat ruokatottumukset. *Potilaan Lääkärilehti*. <https://www.potilaanlaakarilehti.fi/suunvuoro/omaksu-suunterveytta-tukevat-ruokatottumukset/>
- Osa esityksen kuvista on luotu tekoälytyökalulla ChatGPT (OpenAI). <https://chat.openai.com>