

*Ryhmäohjaus-
kokonaisuus
- Ohjaus 2*



Alkutehtävä

Kirjoitetaan ”hyvät ja kehitettävät asiat” post it-lapuille ja kerätään post it -laput seinälle, käydään läpi yhdessä keskustellen.

Havainnot omista ruokatottumuksista

Mitä terveyttä edistävään syömiseen liittyviä tapoja havaitset arjesta josta löytyvät? Entä mitä haluaisit kehittää ja parantaa? Kirjoita havaitsemiasi asioita eri värisille post it -lapuille. Voit kirjoittaa ne myös alle.

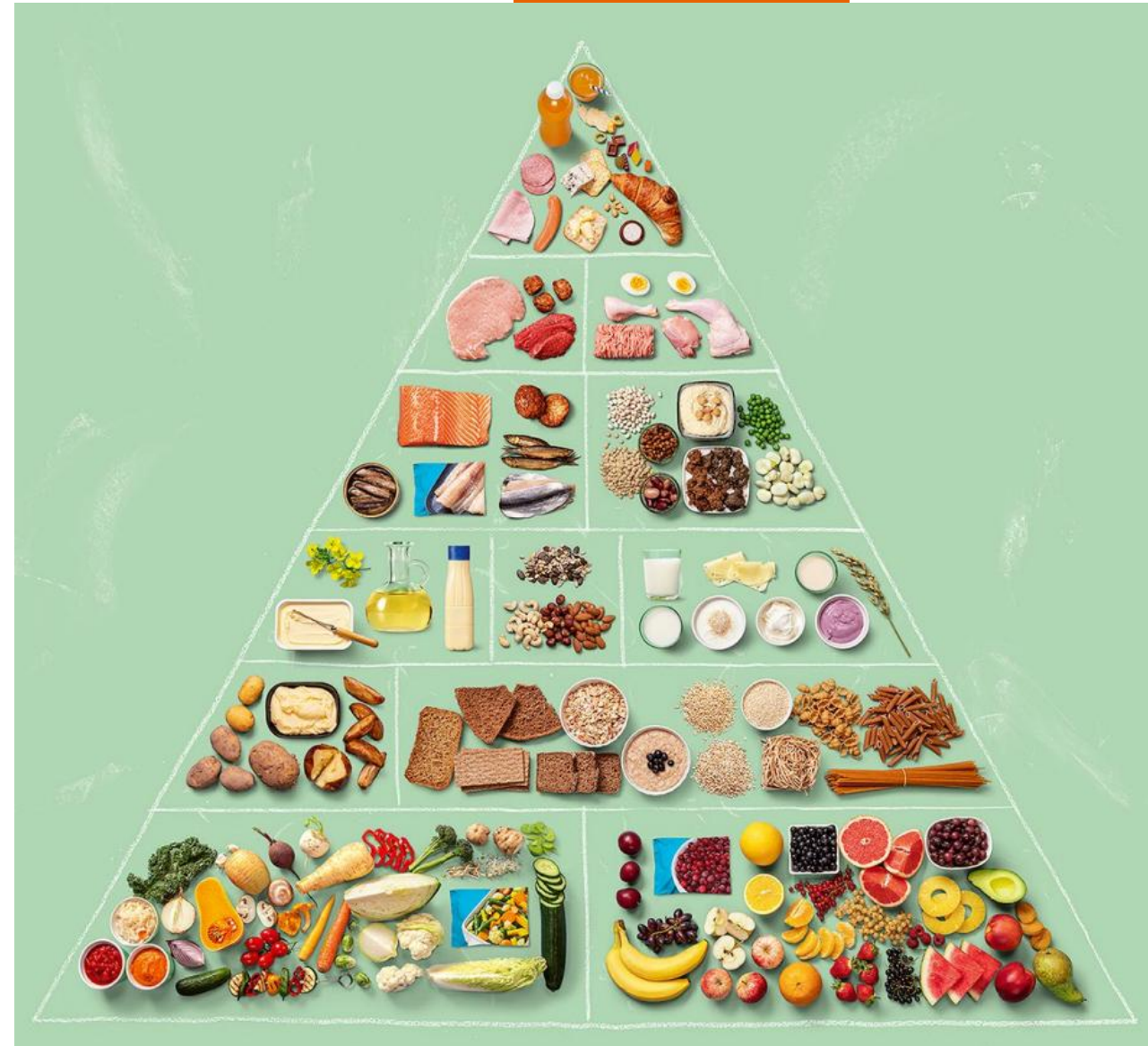
Mitä hyvää?

Mitä kehitettävää?

Mitä hyvää?	Mitä kehitettävää?



Kertausta: Suositeltava ruokavalio





Terveyttä ja jaksamista tukevan syömisen periaatteet

Säännöllisyys

Riittävyys

Monipuolisuus

Sosiaalisuus

Joustavuus

Nautinnollisuus

*Syömisessä usein
toistuvat haasteet*





Liian kevyt syöminen päivän aikana, yksipuoliset ateriat



Epäsäännöllinen ateriarytmi



Kiire ja arjen hektisyys, ennakointi unohtuu



Tiukat säännöt, ruokien jaottelu sallittuihin ja kiellettyihin



Täydellisyyteen pyrkiminen, kokonaisuuden unohtaminen



Ajatus, että terveellinen ruoka ei saisi/voisi maistua hyvältä

*Terveyttä edistävän
syömisestä
toteuttaminen
käytännössä*





**Kasvikset,
hedelmät ja
marjat**

Kasvikset ovat tärkeitä mielenkin hyvinvoinnille

Vähintään 500–800 g/vrk kasviksia, hedelmiä ja marjoja.

Salaatin ohella helppoja vaihtoehtoja mm.

- Wok- ja pakastevihannekset
- Miniporkkanat ja -tomaatit
- Dippikasvikset
- Kasvikset keitossa, sosekeitot
- Uunijuurekset, paistetut kasvikset
- Kasvikset taikinoissa, smoothieissa

500 g / 5–6 annosta päivässä:



800 g / 8–9 annosta päivässä:





Kasviksista saa monenlaisia hyötyjä – syö viittä väriä päivässä

Runsaasti kuitua

Suolistomikrobiston ravintoa,
parantaa kylläisyyttä

Vitamiineja

mm. folaattia, C-, E- ja K-vitamiinia,
kaliumia

Täyttävät vatsaa

sisältävät vain vähän energiaa
painoonsa nähden

Polyfenoleja

Pienempi syöpäriski, parempi sydän-,
verisuoni- ja aivoterveys

Maku

Monipuolisuutta ja uusia makuja
ruokavalioon

Helpot keinot kasvisten lisäämiseen



Syö lounasravintolassa, jossa saa runsaasti kasviksia annokseen.



Osta miniporkkanoita ja tomaatteja, jos kuoriminen ja pilkkominen ei huvita.



Varaa kotiin pakastevihanneksia.



Huolehdi, että päivän jokaisella aterialla on ainakin kourallinen kasviksia, hedelmiä tai marjoja.

Kasviksista kylläisyyttä

- Kumpi annos todennäköisesti pitää nälän poissa pidempään?



Syö päivittäin myös hedelmiä ja marjoja

Esim. aamu-, väli- tai iltapalalla, jälkiruokana, jogurtin kanssa, smoothiessa, puuron päällä.

Niistä saa kuitua, vitamiineja, polyfenoleja ja hyvää makua.

Ne myös täyttävät vatsaa, mutta sisältävät vähäisesti energiaa painoonsa nähden.





**Viljat,
viljavalmisteet
ja peruna**

Ravintokuitua

täysjyväviljasta, kasviksista, hedelmistä ja marjoista

Suurempi saanti yhteydessä pienempään sairauksien riskiin

- Tyypin 2 diabetes, verisuonisairaudet, suolistosyöpä, masennus...

Suolistomikrobiston ravintoa

- Lisää hyvien bakteerien kasvua

Ylläpitää kylläisyyttä, tukee vatsan toimintaa

Ravintokuitua suositellaan vähintään 25–35 g päivässä

Täysjyväviljaa suositellaan vähintään 90 g päivässä (kuva →)



VRN & THL: Kansalliset ravitsemussuositukset 2024



Kuva: ChatGPT (OpenAI), tekoälyllä tuotettu

30 g kuitua saat esimerkiksi seuraavasti

- 3 ruisleipäviipaleita
- 2 hedelmää
- Annos salaattia
- Keitto, jossa on mukana kasviksia
- 1 dl kaurahiutaleita
- 1 porkkana
- 2 rkl pähkinöitä

Viljatuotteiden valinta

- Viljatuotteita valitessa tulisi suosia vähäsuolaisia ja täysjyväviljatuotteita.
- Pehmeiden leipien kuitupitoisuuden tulisi olla vähintään 6 g / 100 g ja kuivattujen leipien (kuten näkkileivät) vähintään 10 g / 100 g.
- Vähäkuituisia viljavalmisteita (kuten vähäkuituinen leipä, valkoinen riisi, vaalea pasta, leivonnaiset) käytetään maltillisemmin.
- Riisiä suositellaan korvattavaksi muilla täysjyväviljoilla, kuten ohralla, kauralla...



Kuva: ChatGPT (OpenAI), tekoälyllä tuotettu



Kuva: ChatGPT (OpenAI), tekoälyllä tuotettu

Peruna

Peruna sisältää useita vitamiineja ja kivennäisaineita

- mm. C-vitamiinia, B6-vitamiinia ja folaattia

Peruna on suositeltava osa terveyttä edistävää ja ympäristöystävällistä ruokavaliota

Rasvaisia ja suolaisia perunaruokia tulisi välttää (kuten perunalastut, uppopaistetut perunaruokat)

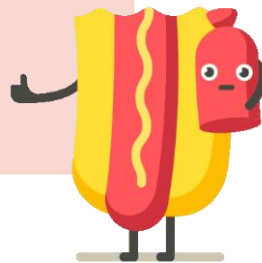


Rasvat

Huomio rasvan laatuun: suosi pehmeää eli tyydyttymätöntä rasvaa

Kova = tyydyttynyt rasva

- Nostaa kolesterolia
- Lisää kehon matala-asteista tulehdustilaa
- Varastoituu herkemmin maksaan ja vatsaontelon sisäiseksi rasvaksi



Pehmeä = tyydyttymätön rasva

- Elimistölle välttämättömät rasvahapot omega-3 ja omega-6
- Lieventää kehon matala-asteista tulehdustilaa
- Auttaa laskemaan haitallista kolesterolia



Pehmeän rasvan lähteet

– kasviöljyt ja margariinit

Ravintorasvat ovat välttämättömien rasvahappojen (linolihappo ja alfa-linoleenihappo) sekä rasvaliukoisten vitamiinien lähteitä

Kasviöljyjen käyttö suojaa sydän- ja verisuonitaudeilta, tyypin 2 diabetekselta, tietyiltä syöviltä ja ennenaikaiselta kuolleisuudelta

Rypsi-, pellava- ja camelinaöljyssä on runsaasti omega3-rasvaa

Sen sijaan voin ja trooppisten öljyjen käyttöä tulisi välttää ja suosia vähintään 60 % rasvaa sisältäviä kasviöljypohjaisia levitteitä

Kasviöljyä tulee käyttää päivittäin vähintään 25 g turvaamaan alfa-linoleenihapon saantia (5 x kuvan annoksia)



Kuva 5. Kuvan ruokalusikoissa on 5–6 grammaa rasvaa. Lusikoissa annoskoot öljylle, 60 %:lle margariinille, salaatinkastikkeelle ja juoksevalle kasviöljyvalmisteelle.

Pehmeän rasvan lähteet



Pähkinät ja siemenet

Sisältävät runsaasti pehmeää (tyydyttymätöntä) rasvaa, proteiinia, kuitua, E-vitamiinia ja kivennäisaineita

Suositellaan 20–30 g = 2–3 rkl päivittäin pähkinälajeja vaihdellen

Siemeniä suositellaan enintään 2 rkl (15 g) siemenlajia vaihdellen (öljykasvit keräävät siemeniinsä maaperän raskasmetalleja)

Ikääntyneillä pähkinöiden käyttö on yhdistynyt pienempään masennuksen riskiin



Kuva: ChatGPT (OpenAI), tekoälyllä tuotettu

Kovan rasvan lähteet

- Suomalaisten ruokavaliossa tyydyttyneen rasvan suurimpia lähteitä ovat esimerkiksi
 - Rasvaiset maitovalmisteet, kuten rasvaiset jogurtit, juustot, kermat, smetana, voi
 - Rasvaiset lihat ja lihavalmisteet
 - Pikaruoka
 - Herkuttelutuotteet

Näitä olisi hyvä käyttää
maltillisemmin

Mikä on itselle toimiva ratkaisu,
vähän joka päivä vai kerran viikossa
enemmän?



Kuva: ChatGPT (OpenAI), tekoälyllä tuotettu



Maitotuotteet

Maitotuotteet

- Maitotuotteet ovat hyviä proteiinin, kalsiumin, jodin, riboflaviinin, B12-vitamiinin ja D-vitamiinin lähteitä.
- Suositellaan rasvattomina tai vähärasvaisina, vähäsokerisina tai sokerittomina.
- Kohtuullinen käyttö voi vähentää suolistosyöpien riskiä.
- Rasvaiset valmisteet mahdollisesti yhteydessä sydän- ja verisuonitautien kohonneeseen riskiin.
- Kasvipohjaisista vaihtoehtoista tulee suosia täydennettyjä tuotteita.
- Suositeltu käyttömäärä 350-500 g päivässä.



Kuva: ChatGPT (OpenAI), tekoälyllä tuotettu



Maitotuotteet ja masennusriski

Suomalaistutkimus miehillä (Hockey ym. 2022)

- Hapatetut maitotuotteet yhteydessä **pienempään** masennusriskiin 24 vuoden seurannassa.
- Ei-hapatetut yhteydessä **suurempaan** masennusriskiin 24 v seurannassa.

Seurantatutkimusten meta-analyysi (Luo ym. 2023)

- Juusto ja jogurtti sekä hapatetut maitotuotteet kokonaisuudessaan yhteydessä **pienempään** masennusriskiin.



Palkokasvit ja palkokasvi- valmisteet

Palkokasvit

- Palkokasvit ovat hyvä proteiinin, kuidun, vitamiinien ja kivennäisaineiden lähde.
- Palkokasvien käyttö vähentää kroonisten sairauksien, suolistosyöpien ja kuolleisuuden riskiä.
- Asteittainen käytön lisääminen suositeltavaa eri lajeja vaihdellen.
- Suositellaan 50-100 g päivässä (kypsänä).



Kuva: ChatGPT (OpenAI), tekoälyllä tuotettu



**Punainen liha,
siipikarja,
kala, kananmuna**

Punainen liha

- Punainen liha ja prosessoitu liha ovat paksu- ja peräsuolisyövän riskitekijöitä. Runsaasti punaista ja prosessoitua lihaa sisältävä ruokavalio on yhdistetty suurempaan sydän- ja verisuonitautien riskiin.
- Suositellaan vähärasvaisena max. 350 g viikossa kypsänä, prosessoitua lihaa (leikkeleet, makkarat ym.) mahdollisimman vähän.
- Suositellaan tilalle palkokasveja, täysjyväviljaa, kestävästi pyydettyä tai kasvatettua kalaa.



Kuva: ChatGPT (OpenAI), tekoälyllä tuotettu

Siipikarja ja kananmuna

- **Siipikarja**
 - Paljon proteiinia ja B-ryhmän vitamiineja
 - Sen hyödyllisistä tai haitallisista vaikutuksista kroonisten sairauksien riskiin ei ole näyttöä
 - Ei määrällistä suositusta, mutta punaista lihaa ei tulisi korvata pelkällä broilerin lihalla. Prosessoituna myös siipikarjaa olisi hyvä käyttää mahdollisimman vähän.
- **Kananmuna**
 - Suositus 1 kpl päivässä



Kuva: ChatGPT (OpenAI), tekoälyllä tuotettu

Kala

- Rasvaisessa kalassa (esim. lohi, kirjolohi, muikku, lahna) on runsaasti omega-3-rasvaa, jota saamme helposti liian vähän.
- Suositellaan ainakin 300–450 g viikossa (kypsänä), josta vähintään 200 g rasvaista kalaa.
- Väestötutkimuksissa on todettu kalan syömisen yhteys pienempään masennuksen riskiin ja parempaan kognitioon.
- Kalaöljykapselit eivät korvaa kalan terveysvaikutuksia!



Kuva: ChatGPT (OpenAI), tekoälyllä tuotettu

Monipuolisen aterian kokoaminen

Sama periaate toimii kaikilla päivän aterioilla



Kasvista, hedelmää tai marjaa

Vitamiineja, kivennäisaineita, kuitua, kylläisyyttä...

+



Hiilihydraattia

Kuitua, kylläisyyttä, energiaa...

+



Proteiinia

Kylläisyyttä, rakennusaineita...

+



Pehmeää rasvaa

Erittymisen hyvä on, jos aterialta löytyy vielä pehmeän rasvan lähde, kuten kasviöljypohjainen margariini, öljy, pähkinät, siemenet, rasvainen kala, avokado

Syöminen ja yötyö



Yötyö, ravitseminen ja sairausriskit

- Pitkään jatkuva, erityisesti yötyötä sisältävä vuorotyö saattaa lisätä joidenkin sairauksien (kuten sydän- ja verisuonitaudit, tyypin 2 diabetes) riskiä, jolloin terveyttä edistävästä elintavoista huolehtimisen merkitys korostuu työkyvyn ylläpidossa.
- Yötyö on yhteydessä myös painonnousuun ja painonhallinnan haasteisiin.
 - Haasteina mm. ajanpuute, stressi, univaje, palautumisen haasteet ja väsymys, joiden vuoksi valitaan herkemmin enemmän suolaa, sokeria ja rasvaa sisältäviä vaihtoehtoja.



Yötyö, ravitseminen ja sairausriskit

- Öisin syödessä nälkä- ja kylläisyshormonien toiminnassa muutoksia
 - Leptiinin (kylläisyshormoni) taso matalampi ja greliinin (nälkähormoni) korkeampi, myös insuliini toimii tehottomammin
 - Yötyössä ruokavalion laatu heikompi?
 - Joissain tutkimuksissa kasvisten, hedelmien ja marjojen syönti vähäisempää, suositetaan energiapitoisempia välipaloja ja virvoitusjuomia sekä saadaan enemmän tyydyttyntä rasvaa kuin päivätyötä tekevät
- Hyödyllistä painottaa syöminen päivään ja keventää yöllä



Parikeskustelu

- Minkä olet kokenut itselle toimivaksi tavaksi syödä yövuoroissa?
- Keskustele ja kirjoita ylös.



Kuva: ChatGPT (OpenAI), tekoälyllä tuotettu

Syöminen yötyössä

- Yövuoron aikana kevyt ateria ja tarvittaessa välipalat voivat edistää vireyttä. Sen sijaan aterioiden jättäminen väliin tai raskaat pääateriat voivat heikentää vireyttä ja suorituskykyä.
 - Nauti kofeiinipitoiset juomat vuoron alkupuolella, jotta ne eivät häiritse unta vuoron jälkeen.
- Vähennä juomista vuoron loppua kohden, jotta vuoron jälkeinen uni ei keskeydy. Riittävä nesteensaanti on kuitenkin tärkeää!

Suosi kohtuullisia, monipuolisia aterioita säännöllisesti.

Syö riittävästi laadukasta, vähärasvaista proteiinia.

Nukahtamista voi helpottaa kevyt, hiilihydraattipitoinen ateria (esimerkiksi täysjyväpuuro täyttein).

Vältä runsaita, rasvaisia aterioita ja vähäkuituisia hiilihydraatteja yöllä.

Syö yövuoron kevyt pääateria työvuoron alkupuolella (ennen klo 01).

Säännöllinen ateriarytmi yötyössä

Työt loppuvat klo 6.

klo 15
Kevyt "aamupala"



klo 17-18
Päivällinen



klo 21
Iltapala



Työt alkavat klo 22.



klo 6-7
Kevyt "iltapala"



klo 3-4
Välipala
(tarvittaessa)



klo 1
Eväät tai lämmin
ateria töissä



Tehtävä

1. Mieliystävällisen ruoka-aineen lisääminen ruokavalioon:
valitse esimerkiksi elintarvike, joka sisältää paljon
omega-3-rasvaa tai folaattia.

1. Täytä listat

Onnellisuuslista asioista,
joista voin olla kiitollinen

-
-
-
-
-

Muutoslista asioista,
jotka voin jättää arjessa tekemättä

-
-
-
-
-

Lista asioista,
jotka olen tehnyt tällä viikolla hyvin

-
-
-
-
-

Kiitos!

- Mitä oivalsit tällä tapaamisella?
- Mitä muuta haluaisit kysyä tai kommentoida?



Kirjallisuutta

- Fernández-Rodríguez, R., Ortolá, R., Martínez-Vizcaíno, V., Bizzozero-Peroni, B., Rodríguez-Artalejo, F., García-Esquinas, E., López-García, E. & Mesas, A.E. (2023). Nut Consumption and Depression: Cross-Sectional and Longitudinal Analyses in Two Cohorts of Older Adults. *The Journal of Nutrition, health & aging*, 27(6):448-456. <https://doi.org/10.1007/s12603-023-1927-8>
- Hockey, M., Hoare, E., Mohebbi, M., Tolmunen, T., Hantunen, S., Tuomainen, T.P., Macpherson, H., Staudacher, H., Jacka, F.N., Virtanen, J.K., Rocks, T. & Ruusunen, A. (2022). Nonfermented Dairy Intake, but Not Fermented Dairy Intake, Associated with a Higher Risk of Depression in Middle-Age and Older Finnish Men. *The Journal of Nutrition*, 152(8):1916-1926. <https://doi.org/10.1093/jn/nxac128>
- Härmä, M., Kandolin, I., Sallinen, M., Laitinen, J., & Hakola, T. (2017). *Hyvinvointia vuorotyöhön* (Työntekijän opas vuorotyön hallintaan) [PDF]. Työterveyslaitos. Julkari. <https://www.julkari.fi/server/api/core/bitstreams/c362e5f7-1cdf-40ae-95ad-e810f1a211cf/content>
- Li, F., Liu, X. & Zhang, D. (2016). Fish consumption and risk of depression: a meta-analysis. *The Journal of Epidemiology and community health*, 70(3):299-304. <https://doi.org/10.1136/jech-2015-206278>
- Luo, Y., Li, Z., Gu, L. & Zhang, K. (2023). Fermented dairy foods consumption and depressive symptoms: A meta-analysis of cohort studies. *PloS one*, 18(2):e0281346. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0281346>
- Molzof, H.E., Peterson, C.M., Thomas, S.J., Gloston, G.F., Johnson, R.L. Jr. & Gamble, K.L. (2022). Nightshift Work and Nighttime Eating Are Associated With Higher Insulin and Leptin Levels in Hospital Nurses. *Frontiers in endocrinology*, 13:876752. <https://doi.org/10.3389/fendo.2022.876752>
- Peptońska, B., Nowak, P. & Trafalska, E. (2019). The association between night shift work and nutrition patterns among nurses: a literature review. *Medycyna Pracy*, 70(3):363-376. <https://doi.org/10.13075/mp.5893.00816>
- Rosqvist, F., Iggman, D., Kullberg, J., Cedernaes, J., Johansson, H.E., Larsson, A., Johansson, L., Ahlström, H., Arner, P., Dahlman, I. & Risérus, U. (2014). Overfeeding polyunsaturated and saturated fat causes distinct effects on liver and visceral fat accumulation in humans. *Diabetes*, 63(7):2356-68. <https://doi.org/10.2337/db13-1622>
- Saghafian, F., Hajishafiee, M., Rouhani, P. & Saneei, P. (2023). Dietary fiber intake, depression, and anxiety: a systematic review and meta-analysis of epidemiologic studies. *Nutritional neuroscience*, 26(2):108-126. <https://doi.org/10.1080/1028415x.2021.2020403>
- Valtion ravitsemusneuvottelukunta. 2026. *Työaikainen ruokailusuositus*. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-408-632-5>
- Veronese, N., Solmi, M., Caruso, M.G., Giannelli, G., Osella, A.R., Evangelou, E., Maggi, S., Fontana, L., Stubbs, B. & Tzoulaki, I. (2018). Dietary fiber and health outcomes: an umbrella review of systematic reviews and meta-analyses. *The American journal of clinical nutrition*, 107(3):436-444. <https://doi.org/10.1093/ajcn/nqx082>
- Osa esityksen kuvista on luotu tekoälytyökalulla ChatGPT (OpenAI). <https://chat.openai.com>