

Ryhmämuotoinen  
ravitsemusohjaus  
**Osallistujan  
työvihko**



NIMI:

## Tervetuloa ohjaukseen!

- Ryhmäohjaukseen kuuluu kolme (3) tapaamista ja yksilöohjauksiin kaksi (2) tapaamista.
- Kunkin ryhmätapaamisen kesto on noin 1,5 tuntia.
- Ryhmätapaamisten tehtävät tehdään tähän vihkoon.
- Ota tämä vihko ja kynä mukaan tapaamisiin.

## Tapaamisten aikataulu ja teemat:

### **Yksilöohjaus 1**

Yksilöllinen  
ravitsemussuunnitelma

### Sisältö/teema

- Ravitsemuksen arvio
- Tavoitteiden ja keinojen asettaminen

### **Ryhmäohjaus 1**

Ravinnon ja mielen hyvinvoinnin  
yhteys, arjen rutiinit

- Mielen terveyttä edistävät teot arjessa
- Ateriarytmin merkitys hyvinvoinnille

### **Ryhmäohjaus 2**

Mielen hyvinvointia tukeva  
ravinto

- Havainnot omista ruokailutottumuksista
- Terveyttä ja mielen hyvinvointia edistävä ruokavalio

### **Yksilöohjaus 2**

Eteenpäin muutoksissa

- Tavoitteiden toteutuminen, onnistumiset ja mahdolliset esteet
- Jatkosuunnitelma

### **Ryhmäohjaus 3**

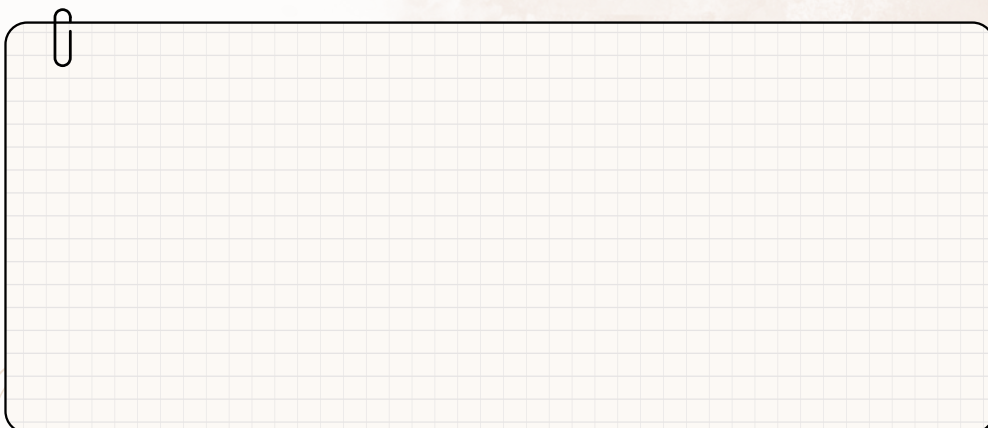
Katse tulevaisuuteen

- Muutosten tekeminen
- Onnistumiset ryhmän aikana
- Joustavuus muutoksessa

## Ryhmän pelisäännöt

- Tapaamiset aloitetaan sovituksi ja pidetään kiinni aikataulusta
- Puhelin pidetään äänettömällä, tärkeisiin puheluihin voi vastata
- 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 kiva tulla

Lisäksi (osallistujien ehdottamia sääntöjä):



# Ryhmätapaaminen

## 1



# Ruokavalion yhteys masennusoireisiin ja työkykyyn

## Ruokavaliolla tutkitusti on yhteys masennukseen

- Aiheesta on runsaasti tutkimusnäyttöä, erityisesti poikkileikkaus- ja pitkittäistutkimuksista (tutkimuksista, joissa tarkastellaan väestöä tietyllä hetkellä tai seurataan samoja ihmisiä ajan kuluessa).
- Tämänkaltaiset tutkimukset eivät kuitenkaan osoita syy-yhteyttä masennuksen ja ruokavalion välillä (“muna vai kana?”)
- Masennuksen ehkäisyyn ja hoitoon tähtääviä interventiotutkimuksia (eli tutkimuksia, joissa kokeillaan ja tutkitaan eri menetelmien vaikutuksia masennuksen ehkäisyyn ja hoitoon) on vielä niukasti.

NOTES



---

---

---

---

---

---

Vahvinta näyttöä on **Välimeren ruokavaliosta** ja sen yhteydestä pienempään masennuksen riskiin. Suomalaiset ravitsemussuositukset ja ruokapyramidi muistuttavat paljon Välimeren ruokavaliota.



Kuva 1. Lähde: THL

Ruokapyramidissa ruoka-aineet on ryhmitelty pyramidin eri tasoille suositeltavan käyttömäärän ja käyttötiheyden mukaan. Pohjalla olevia syödään runsaasti ja päivittäin, huipulta vähemmän ja harvemmin.

## Muun muassa näiden ravintoaineiden puute voi olla yhteydessä masennukseen



### Folaatti (B9-vitamiini)

Runsaasti mm. tummanvihreissä vihanneksissa, palkokasveissa ja täysjyväviljassa



### Omega3-rasvahapot

Runsaasti mm. rasvaisessa kalassa, rypsiöljyssä, saksanpähkinöissä, chiasiemeneissä



### D-vitamiini

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



### Myös proteiini, useat vitamiinit (kuten B12) ja kivennäisaineet

Puute voi kuvastaa kokonaisuudessaan heikkoa ruokavalion laatua



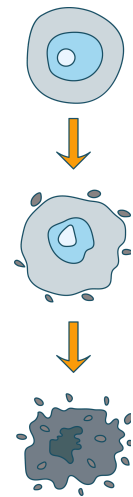
**Kaikki tarvittavat ravintoaineet on mahdollista saada ravinnosta, kun syödään riittävästi ja monipuolisesti.**

**Ravintoaineet ovat usein ruoasta saatuna myös paremmin elimistön hyödynnettävissä. Vitamiini- ja kivennäisainelisiin liiallista ja ns. turhaa käyttöä on syytä välttää.**

# Miten ruokavalio vaikuttaa mieleen?

## Oksidatiivinen stressi

Solujen normaalissa aineenvaihdunnassa syntyy reaktiivisia happi- ja typpiyhdisteitä, jotka ovat tarpeellisia solujen normaalille toiminnalle, mutta ovat liiallisina määrinä haitallisia. Tavallisesti keho pystyy säätämään näiden vapaiden radikaalien määrää antioksidatiivisen puolustusjärjestelmän avulla ja vähentämään niiden aiheuttamia soluvaurioita.



Oksidatiivinen stressi tarkoittaa tilannetta, jossa vapaita radikaaleja on liikaa elimistö ei ehdi korjata niiden aiheuttamia vaurioita. Vapaat radikaalit voivat esimerkiksi vahingoittaa DNA:ta, jolloin geenien ilmentyminen voi muuttua ja soluissa voi syntyä rakenteellisia ja toiminnallisia muutoksia. Oksidatiivisen stressin ja sitä seuraavien vaurioiden lisääntyminen saa aikaan tulehdusvasteen kehossa. Nykyisen käsityksen mukaan oksidatiivinen stressi ja tulehdus ovat tiiviisti yhteydessä toisiinsa ja osallistuvat useiden kroonisten sairauksien kehittymiseen. Masennuksessa oksidatiivinen stressi on myös mahdollisesti koholla.



C- ja E-vitamiini ovat antioksidantteja. Myös polyfenolit saattavat vähentää hapetusstressiä. Näitä saadaan esimerkiksi kasviksista, hedelmistä, marjoista, teestä ja kahvista.

Ruokavalion lisäksi esimerkiksi fyysinen aktiivisuus, päihteet, ympäristömyrkyt ja ruokavalio vaikuttavat oksidatiivisen stressin määrään.

# 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.

**Syitä matala-asteiseen tulehdukseen voivat olla:**



**Epäterveellinen ja yksipuolinen ruokavalio**



**Liikunnan puute**



**Jatkuva stressi**



**Ylipaino**



**Huono uni**



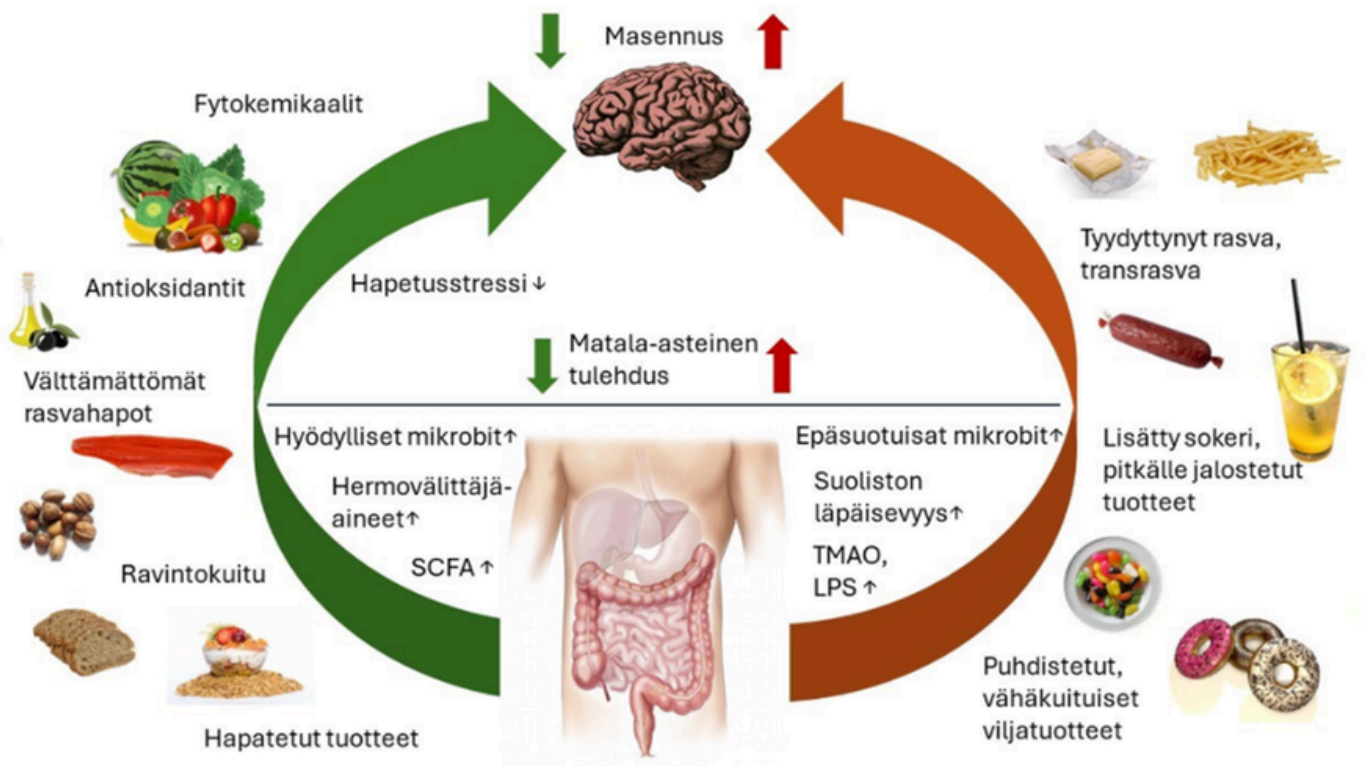
## **Matala-asteista tulehdusta lisäävät**

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

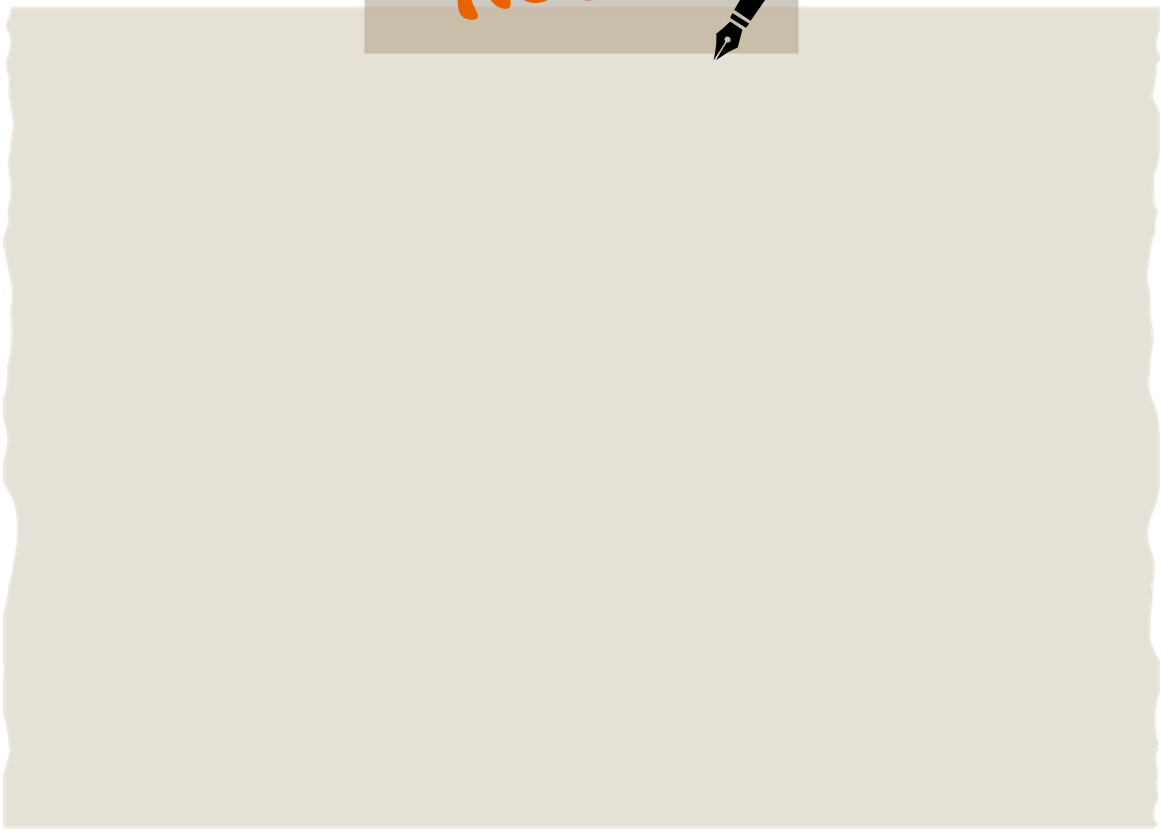


## **Matala-asteista tulehdusta alentavat**

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

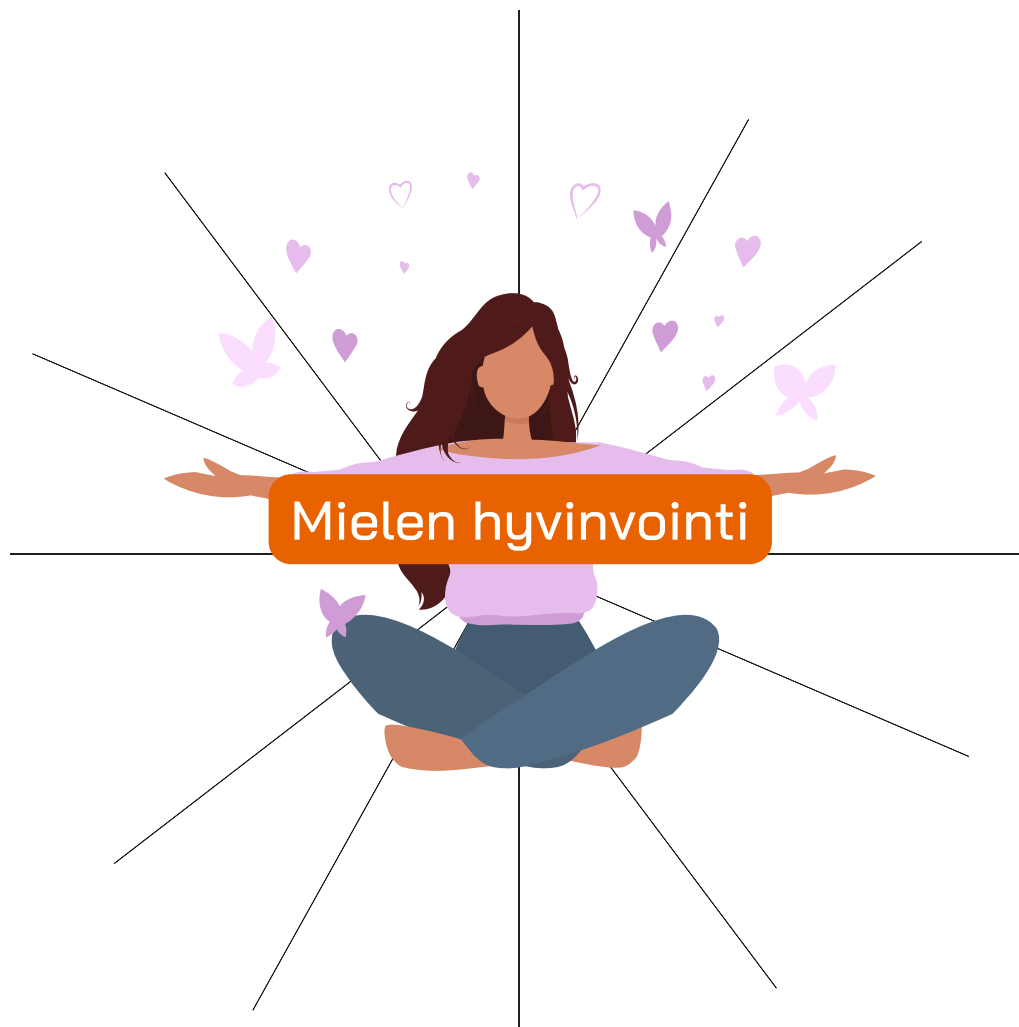


# Notes



## Tehtävä

Omaa mielen hyvinvointia edistävät arjen teot ja asiat



## Säännöllinen ateriarytmi

- Useimmille sopii 4-6 ateriaa päivässä
- Myös välipalat ja energiapitoiset juomat lasketaan "aterioiksi"
- Aamupäiväpainotteinen syöminen on terveydelle hyödyllistä
- Aamupäiväpainotteinen syöminen tarkoittaa erityisesti riittävän kokoista ja monipuolista aamupalaa, tarvittaessa aamupäivän välipalaa sekä hyvää lounasta.



## Säännöllisen (aamupäiväpainotteisen) ateriarytmin hyödyt

Optimaalinen elimistölle

Vireystila & työkyky

Mielitekojen väheneminen

Hammasterveys

Painonhallinta

# Tehtävä

## Omat ruokatottumukseni

	Kuvaa minun toimintaani	Pyrin tähän, mutta aina se ei onnistu	Ei kuvaa toimintaani / ei ole mahdollista
Syön aamupalan			
Kokoan päivän 1–2 pääateriaa lautasmallin mukaisesti			
Järjestän itselleni ruokailutauon työaikana			
Tarkkailen elintarvikkeiden pakkausmerkintöjä ja ne vaikuttavat ostopäätöksiini			
Perheemme syö yhdessä			
Syön kasviksia, hedelmiä ja marjoja päivittäin usealla aterialla			
Janojuomana minulla on vesi			
Syön runsaskuituista leipää ja/tai puuroa päivittäin			
Valitsen maitotuotteet pääasiassa rasvattomina			

	Kuvaa minun toimintaani	Pyrin tähän, mutta aina se ei onnistu	Ei kuvaa toimintaani / ei ole mahdollista
Syön kasviksia, hedelmiä tai marjoja sisältävän välipalan ainakin kerran päivässä			
Käytän leivällä kasvirasvaa, jossa on vähintään 60 % rasvaa			
Käytän ruoanvalmistuksessa öljyä tai Sydänmerkittyä margariinia			
Juon sokeripitoisia juomia, kuten mehua, korkeintaan lasin päivässä			
Syön korkeintaan yhden pullan / pari palaa suklaata / pari keksiä päivässä			
Syön kalaa ainakin 2 kertaa viikossa			
Syön, kun minulla on nälkä			
Syön 3-5 kertaa päivässä			



# 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.
- 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.
- 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.
- 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.
- 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.
- Lensu, S. & Pekkala, S. (2021). Suoliston mikrobit ja fyysinen suorituskyky. *Lääketieteellinen Aikakauskirja Duodecim*, 137(19):2013-9.
- 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.
- 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.
- 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.
- 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.
- Steven, S., Frenis, K., Oelze, M., Kalinovic, S., Kuntic, M., Bayo Jimenez, M.T., Vujacic-Mirski, K., Helmstädter, J., Kröll-Schön, S., Münzel, T. & Daiber, A. (2019). Vascular Inflammation and Oxidative Stress: Major Triggers for Cardiovascular Disease. *Oxidative medicine and cellular longevity*, 7092151.
- StopDia. (ei pvm.). Materiaalipankki. University of Eastern Finland.
- Valtion ravitsemusneuvottelukunta & Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. (2024). Kestävää terveyttä ruoasta: Kansalliset ravitsemussuositukset 2024 [PDF-julkaisu]. Valtion ravitsemusneuvottelukunta & Terveiden ja hyvinvoinnin laitos.
- Zielińska, M., Łuszczki, E. & Dereń, K. (2023). Dietary Nutrient Deficiencies and Risk of Depression (Review Article 2018-2023). *Nutrients*, 15(11):2433.
- Tan, B.L., Norhaizan, M.E. & Liew, W.P. (2018). Nutrients and Oxidative stress: Friend or Foe?. *Oxidative Medicine and Cellular Longevity*, 9719584.
- Tilander, A. (26.5.2016). Omaksu suunterveyttä tukevat ruokatottumukset. *Potilaan Lääkärilehti*.
- Osa esityksen kuvista on luotu tekoälytyökalulla ChatGPT (OpenAI).

# Ryhmätapaaminen

## 2



## Tehtävä

### Havainnot omista ruokatottumuksista

Mitä terveyttä edistävään syömiseen liittyviä tapoja havaitset arjestaasi jo löytyvän? Entä mitä haluaisit kehittää ja parantaa? Kirjoita havaitsemiasi asioita eri värisille postit -lapuille. Voit kirjoittaa ne myös alle.

Mitä hyvää?

Mitä kehitettävää?

# **Terveyttä ja jaksamista tukevan syömisen periaatteet**

## **Säännöllisyys**

Omaan arkeen sopiva säännöllinen ateriarytmi.

## **Joustavuus**

Kaikkiin ruoka-aineisiin suhtaudutaan joustavasti ja osana terveyttä edistävää ruokavaliota.

## **Riittävyys**

Sopivasti ja riittävästi ruokaa omaan tarpeeseen nähden.

## **Nautinnollisuus**

Jokaisella on omat mieltymyksensä ruokailun suhteen, ruoasta saa ja pitääkin nauttia.

## **Monipuolisuus**

Syödään kaikista ruoka-aineryhmistä ilman turhia rajoituksia (pois lukien allergiat ja erityisruokavaliot).

## **Sosiaalisuus**

Yhdessä jaetut ruokahetket vapaalla, kotona ja työpaikalla, myös juhlapyhät, ruokakulttuuri ja perinteet sekä ruokarauha.

## **Arkisyömisessä usein toistuvat haasteet**

**Epäsäännöllinen ateriarytmi**

**Liian kevyt syöminen päivän aikana, yksipuoliset ateriat**

**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**

# Kasvikset ovat tärkeitä mielenkin hyvinvoinnille

Vähintään 500–800 g/vrk  
eli 5-9 omaa kourallista päivässä

Salaatin ohella helppoja vaihtoehtoja mm.

- Wok- ja pakastevihannekset
- Miniporkkanat ja-tomaatit
- Dippikasvikset
- Kasvikset keitoissa, laatikoissa
- Uunijuurekset, paistetut kasvikset
- Kasvikset taikinoissa, smoothieissa

- Runsaasti kuitua
  - Suolistomikrobiston ravintoa, 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

## Syö päivittäin myös hedelmiä ja marjoja

Puolet suosituksen määrästä olisi hyvä olla kasviksia ja puolet hedelmiä ja marjoja.

Puuron päälle, jogurtin tai rahkan sekaan, sellaisenaan jälkiruokana, osana välipalaa, smoothieissa...

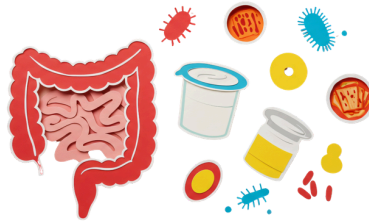


# Ravintokuidun merkitys terveydelle

Täysjyväviljasta, kasviksista, hedelmistä ja marjoista



Suurempi saanti  
yhteydessä  
pienempään  
sairauksien riskiin



Suolistomikrobiston  
ravintoa eli lisää  
hyvien bakteerien  
kasvua



Ylläpitää  
kylläisyyttä ja  
tukee vatsan  
toimintaa

**Ravintokuitua suositellaan vähintään 25–35 g päivässä**



**30 g kuitua saat esim.  
seuraavasti:**

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

# Huomio rasvan laatuun

## Suosi pehmeää eli tyydyttämätöntä rasvaa

**Kova** =  
tyydyttynyt rasva

**Pehmeä** =  
tyydyttymätön rasva

- Nostaa kolesterolia
- Lisää kehon matala-asteista tulehdustilaa
- Varastoituu herkemmin maksan ja vatsaontelon sisäiseksi rasvaksi
- Elimistölle välttämättömät rasvahapot omega-3 ja omega-6
- Lieventää kehon matala-asteista tulehdustilaa
- Auttaa laskemaan haitallista kolesterolia



## Pehmeän rasvan lähteet

- Kasviöljyt, kuten rypsi, rapsi, oliivi, camelina
- Kasviöljypohjaiset margariinit
- Öljypohjaiset salaatikastikkeet
- Pähkinät ja siemenet
- Rasvainen kala
- Avokado



## Kovan rasvan lähteitä

Suomalaisten ruokavaliossa tyydyttyneen rasvan suurimpia lähteitä ovat esimerkiksi:

- Rasvaiset maitovalmisteet, kuten rasvaiset jogurtit, juustot, kermat, smetana, voi
- Rasvaiset lihat ja lihavalmisteet
- Pikaruoka
- Herkuttelutuotteet

# Proteiinin lähteet

## Maitotuotteet



Rasvattomina tai vähärasvaisina noin 350–500 g päivässä.

## Palkokasvit



Suosittelaa 50–100 g päivässä.

## Kala



Suosittelaa ainakin 300–450 g viikossa, josta vähintään 200 g rasvaista kalaa.

## Punainen liha



Suosittelaa vähärasvaisena max. 350 g viikossa, prosessoitua lihaa mahdollisimman vähän. Tilalle suositellaan palkokasveja, täysjyväviljaa, kestävästi pyydettyä tai kasvatettua kalaa.

## Siipikarja ja kananmuna



Siipikarjalle ei määrällistä käyttösuositusta, mutta punaista lihaa ei tulisi korvata pelkällä kanalla. Prosessoituna mahdollisimman vähän. Kananmuna suositellaan 1 kpl päivässä.

# NOTES



# Yötyö ja ravitseminen



- Yötyössä pitkällä aikavälillä kohonnut sairausriski
  - Mm. sydän- ja verisuonitaudit, rintasyöpä ja diabetes
- Yötyössä ruokavalion laatu heikompi?
  - Joissain tutkimuksissa kasvien, hedelmien ja marjojen syönti vähäisempää, suositetaan energiapitoisempia välipaloja
- Öisin syödessä nälkä- ja kylläisyshormonien toiminnassa muutoksia
  - Leptiinin (kylläisyshormoni) taso matalampi ja greliinin (nälkähormoni) korkeampi, myös insuliini toimii tehottomammin

## Syöminen yötyössä



### 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



- Monipuolisia aterioita säännöllisesti.
- Pääateria yövuoron alussa ennen klo 1, jolloin säästytään vatsavaivoilta, sillä myöhemmin yöllä ruoansulatus toimii hitaammin.
- Riittävästi laadukasta, vähärasvaista proteiinia.
- Vältä runsaita, rasvaisia aterioita ja vähäkuituisia viljatuotteita yöllä.

# 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>
- 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>



# NOTES



## 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**

# Ryhmätapaaminen

## 3







# Onnistuminen elintapamuutoksissa

## Muutosten pysyvyys vaatii...

1

Realististen tavoitteiden ja keinojen asettaminen



2

Uuden tavan toistoa jopa viikkojen tai kuukausien ajan



3

Psykologisia mekanisme



4

Armollisuutta itseä kohtaan



## Muutoksissa hyödyllisiksi todettuja psykologisia keinoja

Sisäinen motivaatio

Minäpystyvyys

Itsesäätely-  
taidot

Joustava  
syömisen  
rajoittaminen

Myönteinen  
joustava  
minäkuva

# Ärsykesyöminen ja tunnesyöminen

**Ärsykesyöminen** = syömisen halun herättää esimerkiksi ruuan näkeminen, tuoksu, tietoisuus kaapissa olevista ruoista

- Tunne, että havaitut ruoat on pakko syödä
- Vaikuttaa painoon vähemmän kuin tunnesyöminen

**Tunnesyöminen** = tunteiden tasaaminen syömällä

- Suru, ahdistuneisuus, masentuneisuus, tylsyys (voi olla myös ilo)
- Lieväasteisena yleistä, vaikea-asteisena lähenee ahmimishäiriötä
- Yhteydessä masennukseen, ahdistukseen, epäererveellisiin ruokailutottumuksiin ja painoon



Psykologinen joustavuus = kyky toimia omien arvojen mukaisesti myös häiritsevien ajatusten, tunteiden ja tuntemusten vallitessa

Painoon ja kehonkuvaan liittyvä psykologinen joustavuus on yhteydessä painonhallinnan onnistumiseen ja vähempiin syömisongelmiin.

Joustava syömisen rajoittaminen = syömisen säätely kieltämättä mitään kokonaan itseltään



# Tunnesyömisen korjaaminen



Säännöllinen ateriarytmi  
Riittävä syöminen päivän aikana, monipuoliset ateriat  
Joustava syömiskäyttäytyminen, ei kieltolistoja tai lakkoja  
Tunteiden käsittely ilman ruokaa  
Tarvittaessa ammattiavun hakeminen  
Vaihtoehtoisten keinojen löytäminen syömisen tilalle:

Mitä oikeasti tarvitsen?  
Mikä vie minua kohti  
tavoitteitani?

**Läheiselle puhuminen**

**Ulkoilu**

**Luova tekeminen**

**Kirjoittaminen**

**Siivous tai muu toiminta**

**Kuppi kuumaa teetä**

## Tietoinen syöminen

Tietoisuus  
syömisen  
ärsykkeistä


Nälkä- ja  
kylläisyys-  
signaalien  
havainnointi

Aistitietoisuus  
(ruuan tuoksu,  
näkö, maku  
suuntuntuma)

Syömiseen  
liittyvien ajatusten  
hyväksyntä,  
tarkastelu ja  
ulkoistaminen

Mielitekojen  
hyväksyntä,  
tarkastelu ja  
ulkoistaminen






# Intuitiivinen syöminen - toinen tapa lähestyä syömistä ja painonhallintaa




Tässä osiossa **ei etsitä oikeaa tai väärää tapaa** syödä. Tarkoitus on **herättää ajatuksia** siitä, että syömistä, kehoa ja painonhallintaa voi lähestyä monella tavalla – ja eri keinot sopivat eri ihmisille.

## Kun paino on keskiössä

- 
- Huomio herkästi pelkässä painossa, numeroissa ja säännöissä.
  - Kokonaisuus unohtuu.
  - Lisää usein joustamatonta rajoittamista, syyllisyyttä ja oman kehon arvostelua.
  - Ylläpitää painostigmaa ja häpeää.
  - Voi heikentää kehon viestien kuuntelua entisestään.
  - Ei aina johda pysyvään hyvinvointiin.



Laihduttaminen on miljardibisnes ja moni kokeilee elämänsä aikana kymmeniä dieettejä.



# Intuitiivinen syöminen - mistä on kyse?



Syömisen perusasiat kuntoon (säännöllisyys, riittävyys, monipuolisuus...).


Kuuntele nälkää ja kylläisyyttä.

Kaikki ruoat ovat sallittu osa kokonaisuutta.

Syöminen ei ole suoritus.

Nautinto ja hyvinvointi eivät sulje toisiaan pois.

Tavoitteena yhteys kehoon, ei jäykkä kontrolli.



## Intuitiivinen syöminen ja elämäntapamuutos eivät sulje toisiaan pois

- Kestävä muutos löytyy usein näiden kahden välimaastosta.
- Toisille kehon kuuntelu on luontevampaa ja helpompaa, kun taas toisille se vaatii enemmän opettelua ja tukea.
- Sama tapa toimia ei toimi kaikille.
- Joustava syömisen kontrolli tarkoittaa kykyä tehdä tietoisia ja hyvinvointia tukevia ruokavalintoja kuunnellen kehon nälkä- ja kylläisyysviestejä, mutta ilman tiukkoja sääntöjä, syyllisyyttä tai kieltämistä.



# Kirjallisuutta

- Dakanalis, A., Mentzelou, M., Papadopoulou, S.K., Papandreou, D., Spanoudaki, M., Vasios, G.K., Pavlidou, E., Mantzourou, M. & Giaginis, C. (2023). The Association of Emotional Eating with Overweight/Obesity, Depression, Anxiety/Stress, and Dietary Patterns: A Review of the Current Clinical Evidence. *Nutrients*, 15(5):1173. <https://doi.org/10.3390/nu15051173>
- Espinosa-Salas, S. & Golzales-Arias, M. (2023). Behavior Modification for Lifestyle Improvement. StatPearls Treasure Island. Saatavilla: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK592418/>
- Hall, K.D. & Kahan, S. (2018). Maintenance of lost weight and long-term management of obesity. *The Medical clinics of North America*, 102(1):183-197. <https://doi.org/10.1016/j.mcna.2017.08.012>
- Hayes, S.C., Luoma, J.B., Bond, F.W., Masuda, A. & Lillis, J. (2006). Acceptance and commitment therapy: model, processes and outcomes. *Behaviour research and therapy*, 44(1): 1-25. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2005.06.006>
- Intuitive Eating. (ei pvm.). 10 Principles of Intuitive Eating. Haettu 23.1.2026 osoitteesta: <https://www.intuitiveeating.org/about-us/10-principles-of-intuitive-eating/>
- Linardon, J., Anderson, C., Messer, M., Rodgers, R.F. & Fuller-Tyszkiewicz, M. (2021). Body image flexibility and its correlates: A meta-analysis. *Body Image*, 37:188-203. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2021.02.005>
- Pietiläinen, K., Mustajoki, P. & Borg, P. (2015). Lihavuus. *Duodecim*.
- Runfola, C., Von Holle, A., Trace, S., Brownley, K., Hofmeier, S., Gagne, D. & Bulik, C. (2013). Body dissatisfaction in women across the lifespan: Results of the UNC-SELF and Gender and Body Image (GABI) studies. *European eating disorders review: the Journal of the Eating Disorders Association*, 21(1):52-9. <https://doi.org/10.1002/erv.2201>
- Sairanen, E., Tolvanen, A., Karhunen, L., Kolehmainen, M., Järvelä-Reijonen, E., Lindroos, S., Peuhkuri, K., Korpela, R., Ermes, M., Mattila, E., Lappalainen, R (2017). Psychological flexibility mediates change in intuitive eating regulation in acceptance and commitment therapy interventions. *Public Health Nutrition*, 20(9):1681-1691. <https://doi.org/10.1017/s1368980017000441>
- Santos, I., Sniehotta, F.F., Marques, M.M., Carraca, E.V. & Teixeira, P.J. (2017). Prevalence of personal weight control attempts in adults: a systematic review and meta-analysis. *Obesity reviews: an official journal of the International Association of the Study of Obesity*, 18(1):32-50. <https://doi.org/10.1111/obr.12466>
- Tapper K. (2022). Mindful eating: what we know so far. *Nutrition bulletin*, 47(2):168-185. <https://doi.org/10.1111/nbu.12559>
- Teixeira, P.J., Carraça, E.V., Marques, M.M., Rutter, H., Oppert, J.M., De Bourdeaudhuij, I., Lakerveld, J. & Brug, J. (2015). Successful behavior change in obesity interventions in adults: a systematic review of self-regulation mediators. *BMC medicine*, 13:84. <https://doi.org/10.1186/s12916-015-0323-6>
- 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>
- Vastuullinen Valmennus. (31.8.2023). Intuitiivinen syöminen. <https://www.vastuullisenvalmennus.com/post/intuitiivinen-syominen/>
- Westenhoefer, J. (1991). Dietary restraint and disinhibition: is restraint a homogeneous construct? *Appetite*, 16(1):45-55. [https://doi.org/10.1016/0195-6663\(91\)90110-e](https://doi.org/10.1016/0195-6663(91)90110-e)
- Zion Market Research. (2022). Weight loss and weight management market: Global industry analysis, size, share, growth, trends, and forecast, 2022–2030. <https://www.fnfresearch.com/weight-loss-and-weight-management-market>
- Osa esityksen kuvista on luotu tekoälytyökalulla ChatGPT (OpenAI). <https://chat.openai.com>
- Stamp, R. (2020). Average person will try 126 fad diets in their lifetime, poll claims. *The Independent*. <https://www.independent.co.uk/life-style/diet-weight-loss-food-unhealthy-eating-habits-a9274676.html>

# NOTES



# NOTES



## Hyödyllisiä materiaaleja jatkoon:



**Mind nutrition -  
tutkimuksen  
verkkosivut**



**Ihmisen toimintakyvyn  
tutkimuskeskus  
(SAMK)**



**Kansalliset  
ravitsemussuositukset  
2024**



**Sydänliitto, Ruoka ja  
ravitsemus**



**Mielenterveystalo,  
Aikuisten omahoito-  
ohjelmat**  
(ahminnan ja syömisongelmien  
omahoito-ohjelmat)



**Painonhallintatalo,  
itsehoito**

**Tämä työvihko on toteutettu Satakunnan  
Ammattikorkeakoulun toteuttamassa Mind  
Nutrition -hankkeessa (2024–2026).**

Ihmisen toimintakyvyn tutkimuskeskuksen  
nettisivut: [www.ihmisen-toimintakyky.fi](http://www.ihmisen-toimintakyky.fi)

**MIND NUTRITION  
-TUTKIMUS**