

TEKSTI: Terhi Mäkinieni KUVAT: Juha Pietilä (Markus J. Rantalan kasvokuva), Terra Cognita (Masennuksen biologia -kirja)

LAUTASELLINEN MIELENTERVEYTTÄ? KYLLÄ, KIITOS!

Ruoasta on moneksi, myös mielenterveyden vahvistajaksi. Masennus koskettaa lähitulevaisuudessa jokaista suomalaista joko oman tai läheisen sairastumisen kautta. Avainasemassa mielenterveyden tukemiseen ja masennuksen ennaltaehkäisyyn ovat muun muassa terveellinen ja monipuolinen ruokavalio. Siksi ammattikeittiöillä kannattaa tarjota mielenterveyttä vahvistavaa ruokaa. Kaikki voivat paremmin.



Turun yliopiston evoluutiopsykologian dosentti **Markus J. Rantala** esittelee kaksitoista eri masennustyyppiä, jotka vaikuttavat masennuksen hoitoon masennuksen aiheuttaman juurisyyden, ei yhden oireen mukaan.

”Infektion, kroonisen stressin, yksinäisyyden traumaperäisen stressihäiriön, hierarkiakonfliktin, rakkauskonfliktien, kuoleman, synnytyksen, vuodenajan, kemikaalien, somaattisten sairauksien tai nälkiintymisen laukaisemat masennukset ovat kaikki erilaisia ja siksi niitä tulee hoitaa eri tavoin”, kertoo Rantala.

Kliininen masennus ja sen hoito ovat yhteiskunnallisesti haaste. Masennuksen kustannukset Suomessa ovat OECD:n selvityksen mukaan 11 miljardia euroa vuodessa.

Evoluutiopsykologian näkökulmasta masennus on evoluution tuottama sopeuma elämän myrskyihin ja muutoksiin.

”Masennuksen taustalta löytyy usein matala-asteinen tulehdus, jota aiheuttavat lukuisat tekijät: helppo elämä, viskeraalisen rasvan kertyminen sisäelinten ympärille, lihavuus, ravintoköyhyä ja liikaa sokeria sisältävä ruokavalio, vähäinen liikkuminen ja unen määrä”, Rantala taustoittaa.

Masennus

- Piilevä kansantautimme
- Rantalan mukaan 12 eri oiretta, ei yksi sairaus.
- Tulisi hoitaa kaikkien oireiden mukaan.
- Aivojen ja kehon sairaus.
- Taustalla usein matala-asteinen tulehdus, joka aiheuttaa oireita.
- Kliininen masennus diagnosoidaan haastattelemalla.
- Saattaa päivittäin Suomessa yhdeksän ihmistä sairaseläkkeelle, yli 3 000 henkilöä vuodessa.

Kliininen masennus

- Diagnosoitavissa oleva sairaus
- Diagnosoidaan, kun potilaan vastaukset täyttävät riittävän monta ICD 10 -tautiluokituksen kriteeriä

Mielialahäiriöiden hoidossa on tärkeä hoitaa:

- kehoa ja mieltä.
- juurisyytä ja mielialahäiriöille altistavia tekijöitä.
- tulehdukset suolistosta ja suusta.



Markus J. Rantala

- Evoluutiopsykologian ja evoluutiobiologian dosentti
- Tutkinut yli 20 vuotta eläinlajien ja ihmisten immuunijärjestelmän toimintaa ja sitä, miten se on yhteydessä niiden muihin ominaisuuksiin ja käyttäytymiseen.
- Väitellyt filosofian tohtoriksi biologian ja psykologian aloilta
- Julkaissut yli 190 tieteellistä artikkelia
- Opettaa evoluutiobiologiaa Turun yliopiston biologian laitoksella
- Psykoneuroimmunologinen lähestymiskulma mielialahäiriöihin
- Ajankohtaista: julkaisi marraskuussa 2019 kirjan Masennuksen biologia – Evoluutiopsykologinen näkökulma

Katse lautaselle

Länsimaisen ruokavalion on useissa tutkimuksissa osoitettu lisäävän todennäköisyyttä sairastua masennukseen. Lisäksi laajan meta-analyysin mukaan ylipaino lisää todennäköisyyttä sairastua

kaksisuuntaiseen mielialahäiriöön. Siksi mielenterveyttä tukevat ruoat esimerkiksi lounastarjoilussa kannattavat, sillä ne edistävät parhaimmillaan ruokatottumusten siirtymistä ruokalasta koteihin. Lounaalla voi tarjota runsaammin erilaisia kasviksia, porkkanoita, lehtikaalia, pinaattia, marjoja, kuituja, siemeniä, pähkinöitä, sieniä, juuria, riistaa, kalaa, prosessoimatonta lihaa, kananmunia, karotenoideja sisältäviä ruokia, kasviperäisiä öljyjä, sahramia, kurkumaa, basilikaa ja kasvipohjaisia proteiineja.

Lisää lautaselle: *Vähennä lautaselta:*

- kasviksia
- kananmunia
- juureksia
- mereneläviä
- kalaa
- prosessoimatonta lihaa
- kasviperäisiä öljyjä
- siemeniä
- pähkinöitä
- tomaattimehua
- lehtikaalia
- porkkanaa
- sahramia
- basilikaa
- kurkumaa
- tärkkelystä sisältäviä ruokia: peruna, leipä, jauhot
- gluteeniviljoja: vehnä, ruis, ohra
- valkoista sokeria
- makeisia
- hiilihydraatteja
- maitotuotteita
- maissia
- soijaa
- tehotuotettua lihaa

Näiden ruokavalintojen noudattaminen on Rantalan keräämän tutkimustiedon mukaan voinut auttaa masennuksesta kärsiviä. Ne eivät kaikilta osin tue pohjoismaisia ravitsemus-suosituksia, eivätkä siten sovellu yleispäteviksi ravitsemusohjeiksi.

”Erään tutkimuksen mukaan ruokavalio, jossa oli teollisesti prosessoituja ruokia, sokeripitoisia jälkiruokia, valkoisia viljatuotteita, käristettyjä ja uppopaistettuja ruokia ja runsasrasvaisia maitovalmisteita oli 1,6 kertaa suurempi riski sairastua masennukseen. Lounastarjoiluun kannattaa lisätä mahdollisuuksien mukaan tarjolle myös tomaattimehua, ekstraneitsytoliiviöljyä, kurkumaa, pellavansiemeniä ja ruokaan kuituja. Kaikki nämä edistävät matala-asteista tulehduksen laskua. Jokaisen kannattaa myös tarkistaa saako ruokavaliostaan riittävästi sinkkiä, D-vitamiinia ja seleeniä. Koska ihmisen elimistö ei varastoi esimerkiksi sinkkiä, sitä tulee saada päivittäin”, vinkkaa Rantala.



102 väestötason tutkimuksen perusteella on laskettu, että ennenaikaisen kuoleman todennäköisyyttä voi pienentää 56 prosenttia syömällä terveellisesti, vastaavasti riski kaksinkertaistuu epäterveellisesti syömällä.

Markus J. Rantala

Evoluutiopsykologia

Keskeisin tutkimuskysymys evoluutiopsykologiassa kuuluu: ”Miten paljon ihmisen evolutiivinen historia näkyy ihmisen käyttäytymisessä tänä päivänä.”

- Miksi ihmisen mieli on kehittynyt historian aikana alttiiksi erilaisille mielenterveysongelmille?
- Miksi mieli on kehittynyt sellaiseksi, kuin se on kehittynyt?

- Syntyi tieteenalana vuonna 1859, kun Charles Darwin julkaisi Lajien synty -teoksen.
- Terminä evoluutiopsykologiaa käytettiin ensimmäisen kerran 1973 Science -lehden artikkelissa.
- Vakiintui tieteenalaksi 1990-luvulla.
- Pyrkii vastaamaan perimmäisiin kysymyksiin kuten, miksi tietty mekanismi on kehittynyt ja miksi se on antanut lajille etua kehityksessään kyseisessä ympäristössä.

”Masennuksen hoidossa kannattaa lisäksi liikkua, levätä riittävästi, laskea stressiä ja karsia pitkäkestoisen stressin aiheuttavia tekijöitä elämästä”, kannustaa Rantala.

Perinteisesti Suomessa masennus ja kaksisuuntainen luokitellaan mielialahäiriöiksi. Kliinisen masennuksen määrittelyssä sovelletaan Maailman

terveysjärjestö WHO:n ICD-10 tautiluokitusta.

Masennus on ihmismielen normaalia toimintaa, johon kuuluu mielialan ja mielenkiinnon laskua sekä ajoittaista alakuloa. Masennus on hermostollinen tila.

Mieliala on suhteellisen pysyvä ja vallitseva tunnetila. Tunteet tulevat ja menevät. Tunteet ohjaavat käyttäyty-

mistä ja erilaiset tunteet aikaansaavat erilaista käyttäytymiseen.

”Hyvällä ruokasuunnittelulla voi vaikuttaa ennaltaehkäisevästi masennuksen puhkeamiseen ja vaalia mielen terveyttä. Työpaikan tai koulun ruokala voi tarjota laajemmin terveyttä edistäviä ruokayhdistelmiä”, kannustaa Rantala.



Toiminnanohjaus & **Ammattikeittiön erityispiirteet**

mm. myynti, kirjanpito, ostot, valmistus, varasto

mm. ruokalistat, reseptit, hankinnat, jäljitettävyyys, tilausten hallinta

Digia Enterprise – ammattikeittiön toiminnanohjaus

ammattikeittio@digia.com