



Ravitsemusohjaus mielenterveys- ja päihdetyötä tekevien ammattilaisten keskuudessa

Tuloksia Mind Nutrition - tutkimuksesta

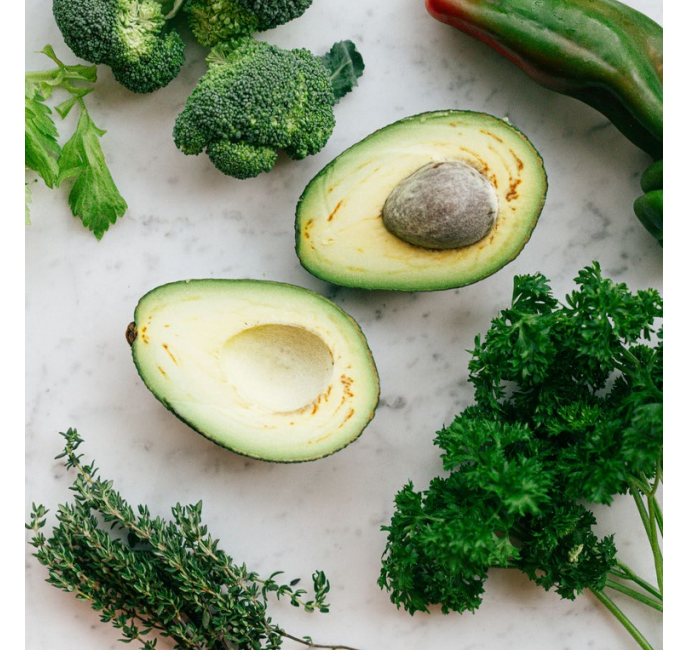
ELINA NEVALA, TTM, TUTKIJA

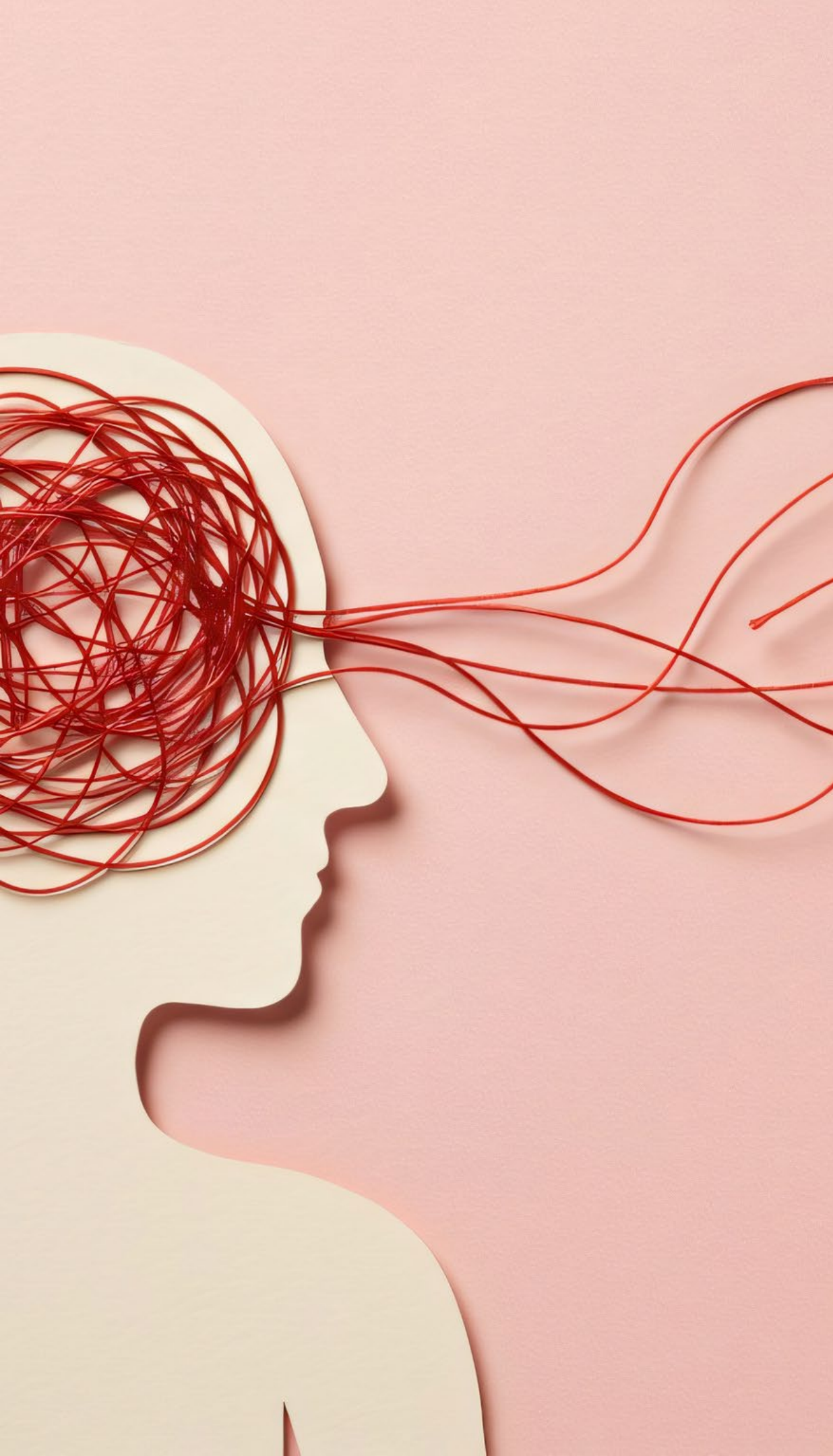
RAVITSEMUS MIELEN JA TYÖHYVINVOINNIN TUKENA -WEBINAARI

SISÄLTÖ

MIND NUTRITION
-TUTKIMUS

- Mind Nutrition -tutkimuksen taustaa
- Mind Nutrition -ravitsemusohjauskokonaisuus
- Tuloksia
- Johtopäätökset





MIKSI AIHE ON TÄRKEÄ?

- Noin 5 -7 % suomalaisista kärsii masennuksesta ja se heikentää huomattavasti työ - ja toimintakykyä myös maailmanlaajuisesti.
- Kaikki potilaat eivät hyödy riittävästi nykyisistä hoitomuodoista.
- Terveellinen ruokavalio (Välimeren ruokavalio ja matala -asteista tulehdusta alentava ruokavalio) on yhdistetty monissa meta -analyyseissä pienempään masennuksen riskiin ja lievempiin masennusoireisiin.



MIND NUTRITION - RAVITSEMUSOHJAUKSET

- 2 yksilöohjausta
 - 3 päivän ruokapäiväkirja
 - Henkilökohtainen ravitsemussuunnitelma
- 3 ryhmämuotoista ravitsemusohjausta
 - Masennusoireilun ja ravitsemuksen yhteys
 - Mielen hyvinvointia tukeva ravitsemus
 - Muutosten tekeminen, syömisen psykologiaa



RAVITSEMUSOHJAUKSEN VAIKUTTAVUUS

- Lähtötilanteessa osallistujilla oli keskimäärin vähäistä masennusoireilua (V: 10.0, I:9.6) ja itse koettu työkyky arvioitiin (V:8.0, I:8.0) melko hyväksi.
- Molempien ryhmien **masennusoireilu väheni 6kk seurannassa, mutta interventoryhmän sisällä muutos oli myös tilastollisesti merkitsevä.**
- Molemmissa ryhmissä koettu työkyky ja elämänlaatu paranivat hieman, mutta ero ryhmien välillä ei ollut merkitsevä.

SYÖMISKÄYTTÄYTYMINEN

- **Tunnesyömisessä** tapahtui selkeää vähenemistä. Erityisesti runsaan tunnesyömisestä osuus pieneni ja yhä useampi sijoittui vähäisen tunnesyömisestä ryhmään.
- **Syömisestä tietoisessa rajoittamisessa** ääripäät (sekä hyvin vähäinen että hyvin runsas rajoittaminen) vähenivät, ja suurimmalla osalla oli lopussa kohtalaista syömisestä tietoisesta rajoittamista.
- **Kontrolloimattoman syömisestä** osalta erityisesti runsas kontrolloimaton syöminen väheni ja painopiste siirtyi kohti kohtalaista ja vähäistä tasoa.

Syömiskäyttäytyminen muuttui hallitummaksi ja tasapainoisemmaksi. Tunnesyöminen ja hallitsematon syöminen vähenivät, ja tilalle tuli maltillisempi, tietoisempi suhde syömiseen. Tämä voi viitata parempaan itsesääteelyyn ja mahdollisesti tasapainoisempaan ruokasuhteeseen.



MUUTOKSET RUOKAVALIOSSA

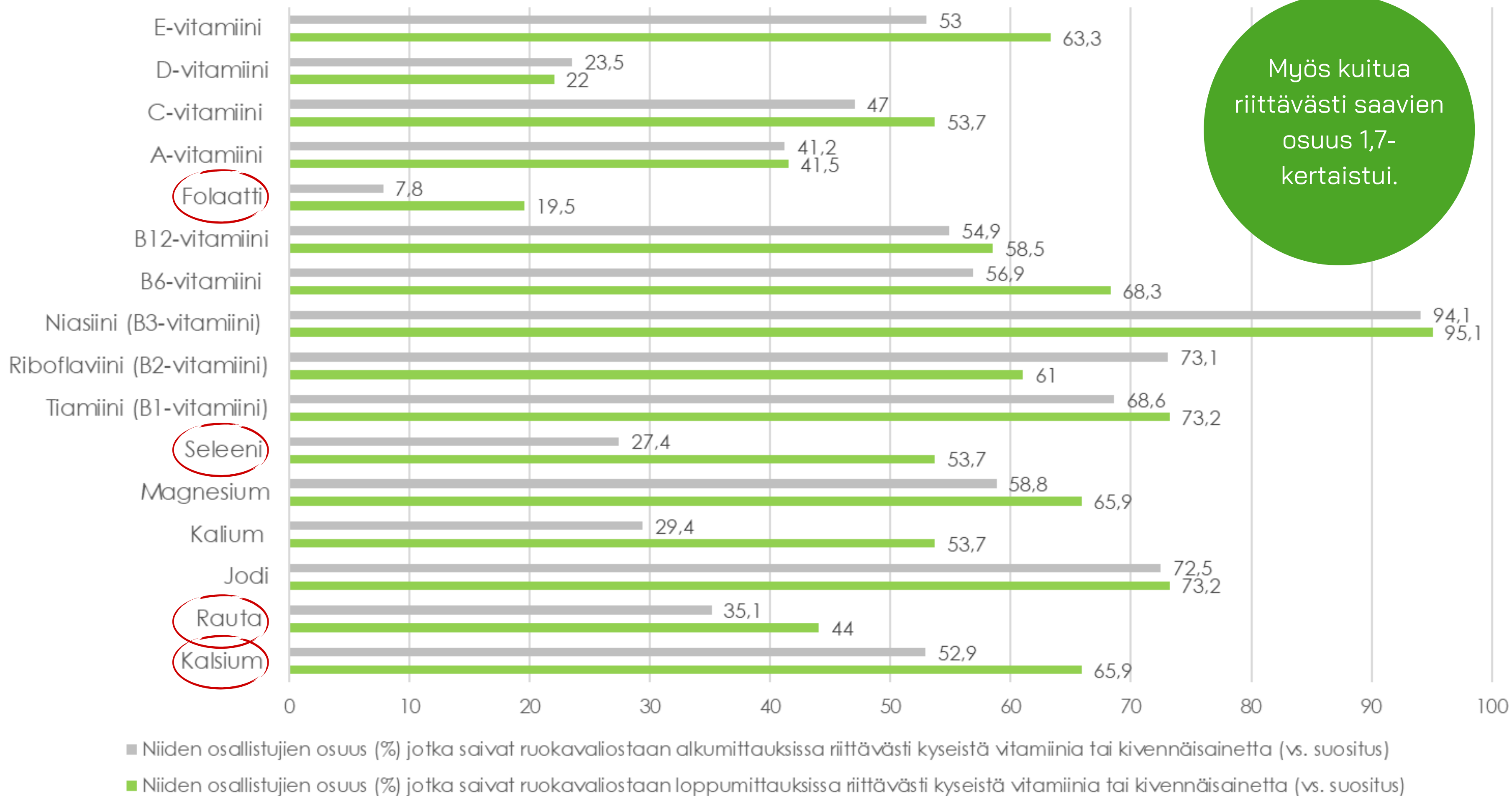
Interventio

	Energia	↓	-140 kcal/vrk
	Tyydyttynyt rasva	↓	-1,2 E%
	Hedelmät & marjat	↑	+ 14 g/vrk
	Kasvikset	↑	+22 g/vrk
	Punainen liha	↑	-43 g/vrk

Verrokki

	Energia	↑	+190 kcal/vrk
	Tyydyttynyt rasva	↑	+1,4 E%
	Hedelmät & marjat	↓	-86 g/vrk
	Kasvikset	↓	-5 g/vrk
	Punainen liha	↑	+141 g/vrk

Niiden osallistujien osuus (%) jotka saivat ruokavaliostaan riittävästi kyseistä vitamiinia tai kivennäisainetta (vs. suositus)



Itsearvioituna asteikolla 1

- 10 osallistujien

Mielipide omasta
ruokavaliosta



Mielipide omasta
ateriarytmistä



Osallistujien kokemus omasta syömisestä siis parani
intervention aikana

HUOMIOITA YKSILÖRAVITSEMUSOHJAUKSISTA

Usein keskusteluissa esiin nousseita teemoja

- Säännöllisen ateriarhythmin haasteet, vatsan toiminta, vuorotyö, vähäinen veden juominen, kasvisten käytön vähyys sekä uskallus syödä riittävästi

Usein kehitettäväksi valittuja teemoja

- Säännöllinen ateriarytmi
- Kasvisten käytön lisääminen ja monipuolisuus
- Palkokasvien käytön harjoittelu
- Ruokavalion rasvojen laatu
- Syömisen psykologinen puoli

Kokonaisarvosana yksilöohjauksille oli

9,2





HUOMIOITA YKSILÖRAVITSEMUSOHJAUKSISTA

100 % osallistujista koki yksilöllisen ravitsemusohjauksen vaikuttaneen ruokailutottumuksiinsa vähintään jonkin verran.

”Tulee tietoisemmin valittua monipuolisemmin kasviksia ja palkokasveja”

“Olen huomannut, että pienilläkin muutoksilla ja asioilla on merkitystä”

“Sain hyviä minulle ja elämäntilanteeseeni sopivia vinkkejä”

“Hyödyllisiä ajatuksia omaan sosiaaliseen ruokailukäyttäytymiseen”



HUOMIOITA RYHMÄRAVITSEMUSOHJAUKSISTA

65 % koki ryhmäohjauksen vaikuttaneen ruokailutottumuksiinsa jonkin verran.

- Säännöllisestä kuukausittain tapahtuvasta ohjauksesta koettiin olevan hyötyä, ravitsemusasiat pysyvät ns. paremmin mielessä, kun niitä käsittelee säännöllisesti.
- Erityisen hyödyllisiksi ja mielenkiintoisiksi aiheiksi koettiin
 - Terveyttä edistävät ruokavalinnat ja ravitsemussuositukset
 - Terveyttä tukevan syömisen periaatteet
 - Tunne- ja ärsykesyöminen, intuitiivinen syöminen
 - Pysyvien muutosten tekeminen

Kokonaisarvosana ryhmäohjaukselle oli

8,4

HUOMIOITA RYHMÄRAVITSEMUSOHJAUKSISTA

“Ajatusten vaihto muiden kanssa on antoisaa”

“Hyvä kuulla, että muutkin kamppailevat samojen asioiden kanssa”

“Täydensi yksilöohjausten sisältöä”

“Oli hyvänä tukeva ja opin jotain uuttakin, mutta enemmän yksilötapaamiset vaikuttavat”

“Tullut paljon selkeää tietoa, jota on helppo siirtää arkeen”



RAVITSEMUS- opas

Opas terveyttä edistävään syömiseen ja
tasapainoisen ruokasuhteen löytämiseen

MIND NUTRITION
-TUTKIMUS

samk

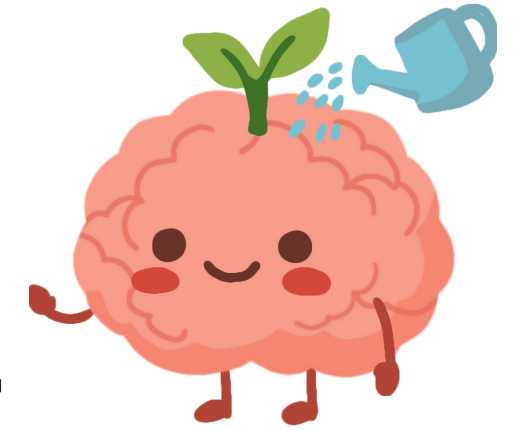


MIND NUTRITION -MATERIAALI





JOHTOPÄÄTÖKSET



- Ravitsemusintervention jälkeen mielenterveys- ja päihdepalvelujen ammattilaisten masennusoireilu väheni merkittävästi.
- Ruokavalion laadussa oli havaittavissa suositeltavan suuntaisia muutoksia (kasvisten, hedelmien ja marjojen määrän lisääntyminen, vähäisempi kovan rasvan ja punaisen lihan määrä).
- Myös ravintoaineiden saannissa ja syömiskäyttäytymisessä oli nähtävissä muutosta positiiviseen suuntaan.

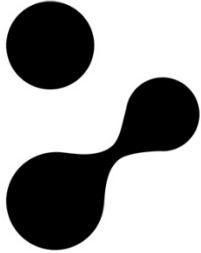
LÄHTEET



- Depressio. Käypä hoito -suositus. Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecimin ja Suomen Psykiatriyhdistys ry:n asettama työryhmä. Helsinki: Suomalainen Lääkäriseura Duodecim, 2024 (viitattu 17.03.2025). Saatavilla internetissä: www.kaypahoito.fi
- Kverno KS, Mangano E. Treatment-Resistant Depression: Approaches to Treatment. J Psychosoc Nurs Ment Health Serv. 2021 Sep;59(9):7–11.
- Gianfredi V, Dinu M, Nucci D, Eussen SJPM, Amerio A, Schram MT, et al. Association between dietary patterns and depression: an umbrella review of meta-analyses of observational studies and intervention trials. Nutr Rev. 2023 Feb 10;81(3):346–59.
- Swainson J, Reeson M, Malik U, Stefanuk I, Cummins M, Sivapalan S. Diet and depression: A systematic review of whole dietary interventions as treatment in patients with depression. J Affect Disord. 2023 Apr 14;327:270-278.
- <https://mindnutrition.samk.fi/>



Kiitos!

samk 
Satakunta University of Applied Sciences