



Ravitsemus ja mielenterveys

- mahdolliset mekanismit yhteyden taustalla

25.2.2026

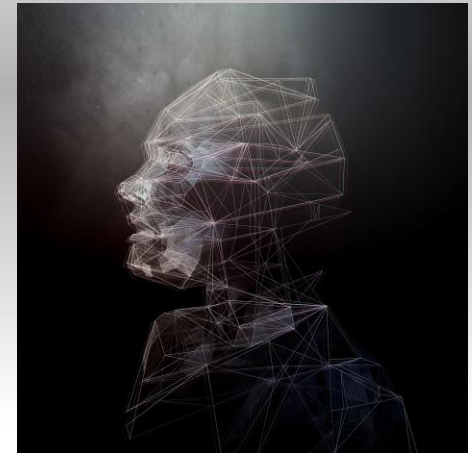
Anu Ruusunen, dosentti, kliininen opettaja

Itä-Suomen yliopisto/Pohjois-Savon hyvinvointialue

Mihin mahdolliset yhteydet perustuvat?



Kuva: Syö hyvää –hanke 2014



Syöminen ja mielen hyvinvointi

Kehon tarpeet ja toiminnot



Psykologiset tekijät



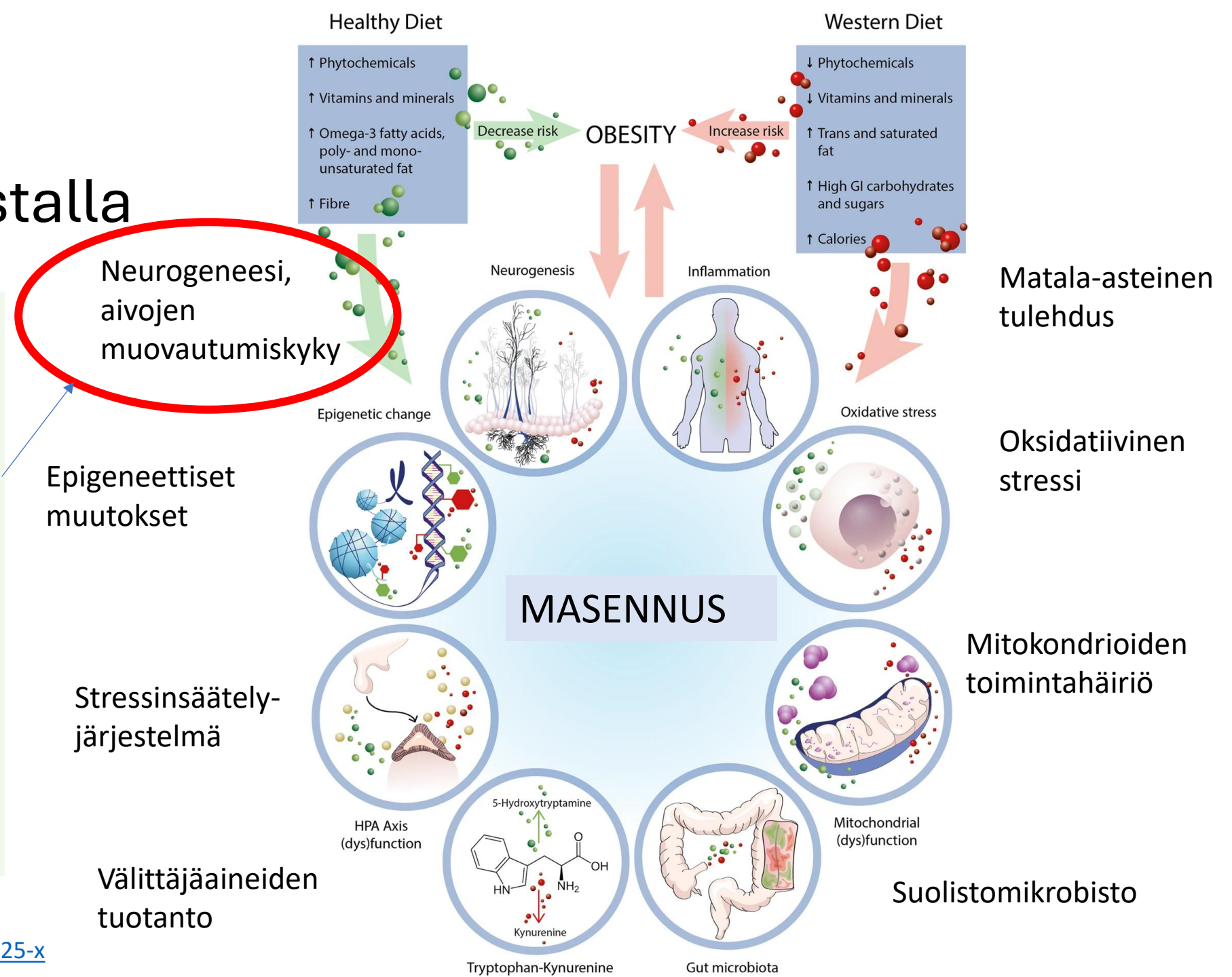
Sosiaaliset tekijät



Kuva: Syö hyvää –hanke 2014

Biologiset mekanismit yhteyden taustalla

Aivojen ja keskushermoston muovautumiskyky: BDNF eli aivojen hermokasvutekijän pitoisuudet
↑ Mm. probiootit, polyfenolit, karotenoidit, omega-3-rasvahapot
↓ Sokeri, runsasrasvainen ruokavalio



Biologiset mekanismit yhteyden taustalla

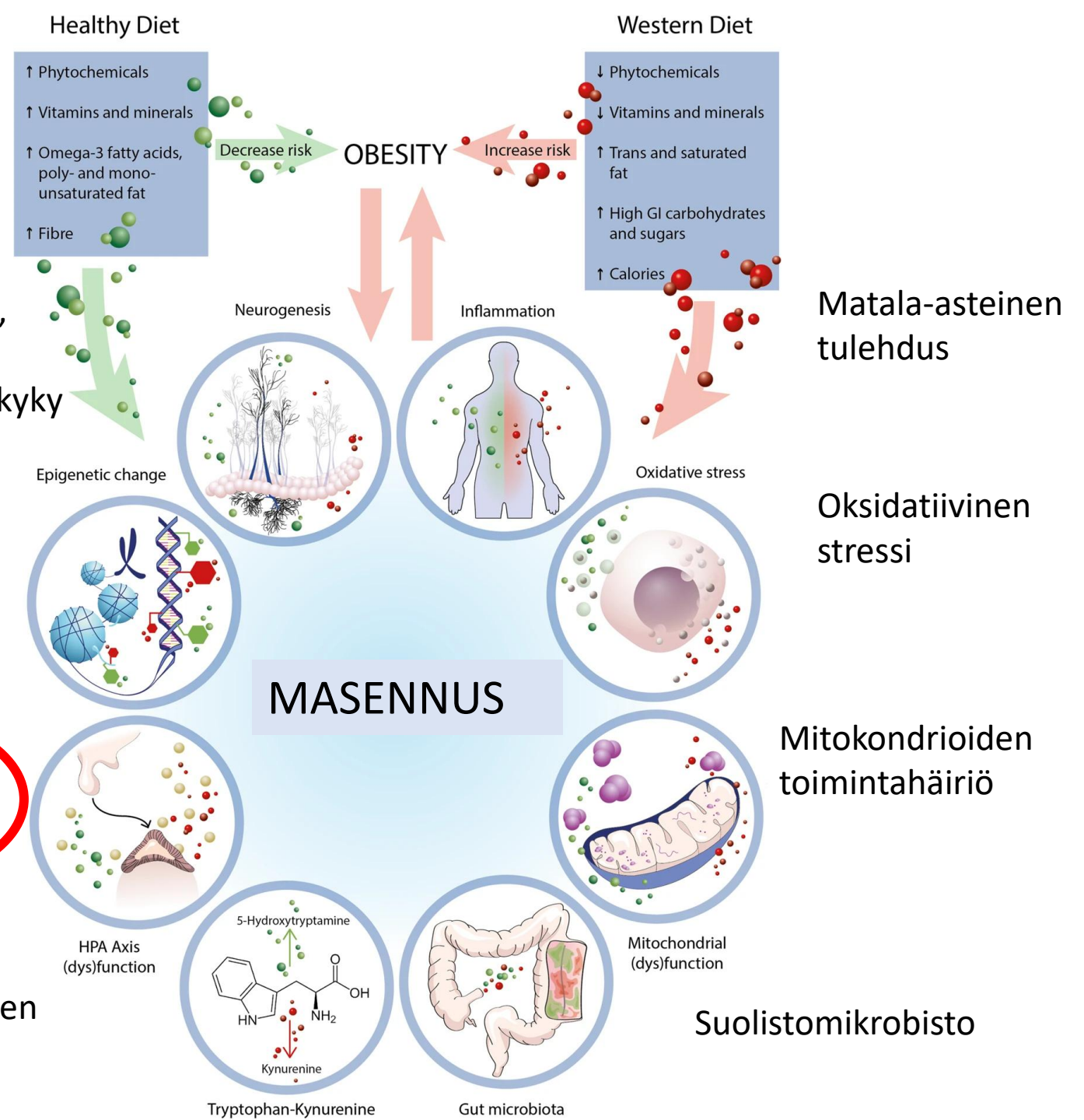
Stressinsäätelyjärjestelmä/ HPA-akseli
↓ Omega-3-rasvahapot ("rauhoittava"), polyfenolit
↑ Länsimaalainen ruokavalio, jossa erityisesti runsaasti kovaa rasvaa ja sokeria ("kiihdyttävä")

Stressinsäätelyjärjestelmä

Välittäjäaineiden tuotanto

Epigeneettiset muutokset

Neurogeneesi, aivojen muovautumiskyky



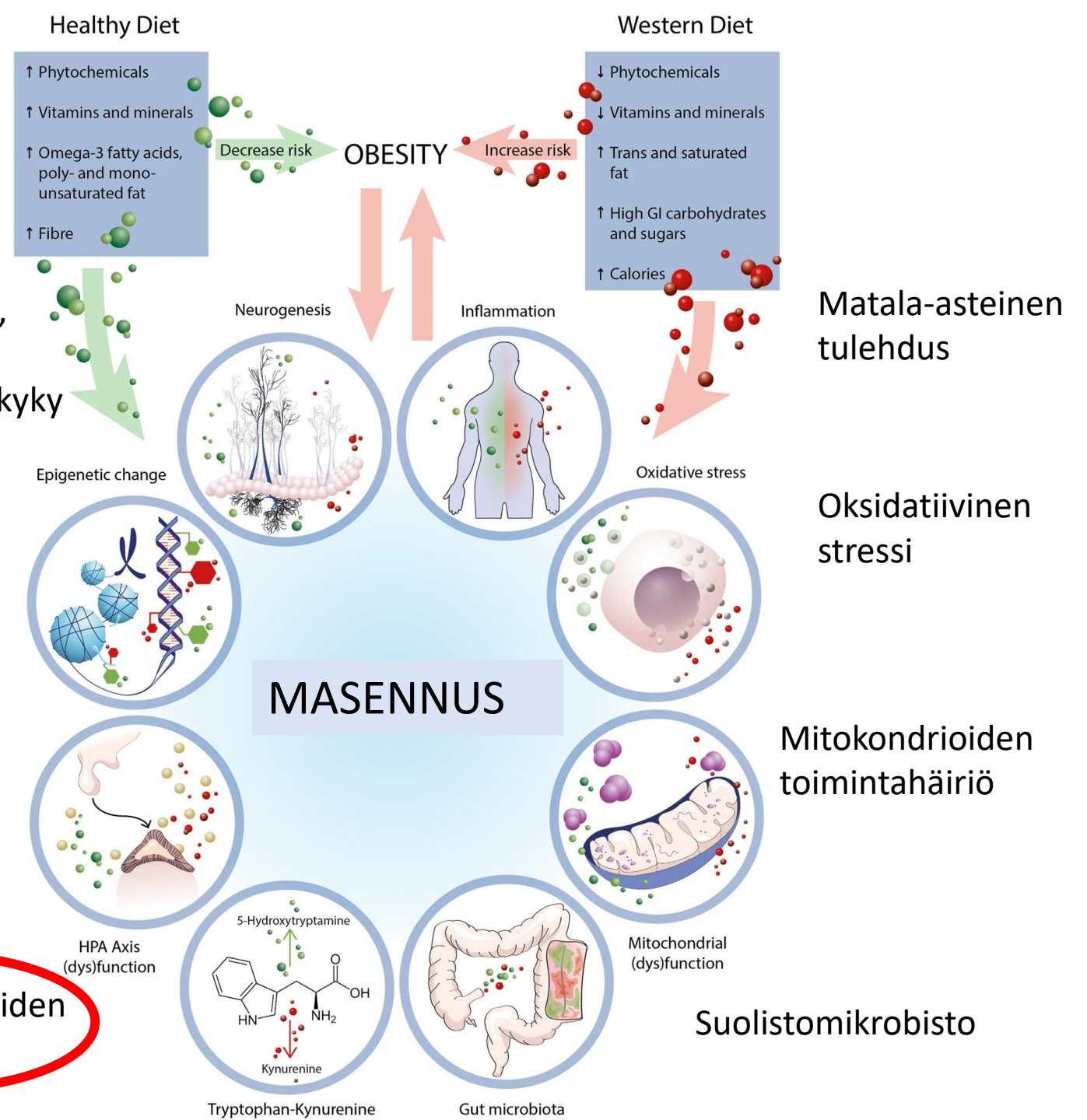
Biologiset mekanismit yhteyden taustalla

Välittäjäaineiden (mm. serotoniini, dopamiini) tuotanto
↑ Folaatti, B₁₂-vitamiini
Suolistomikrobisto vaikuttaa myös välittäjäaineiden tuotantoon

Epigeneettiset muutokset

Stressinsäätelyjärjestelmä

Välittäjäaineiden tuotanto



Biologiset mekanismit yhteyden taustalla

Matala-asteinen tulehdus

↓ Välimeren ruokavalio

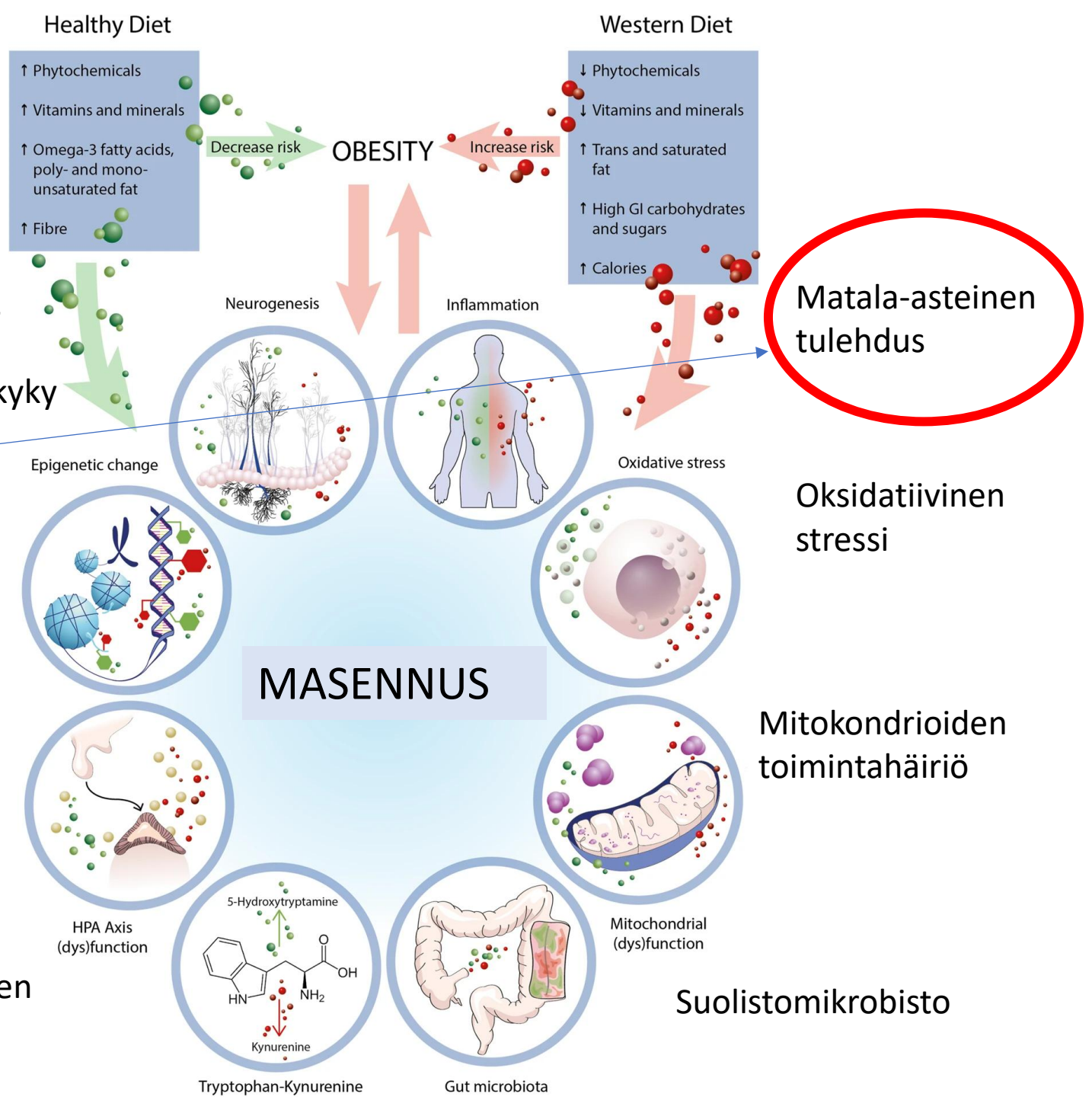
↓ Kala, marjat, kasvikset, polyfenolit, täysjyvävilja

↑ Kova rasva, sokeri, länsimaalainen ruokavalio

Epigeneettiset muutokset

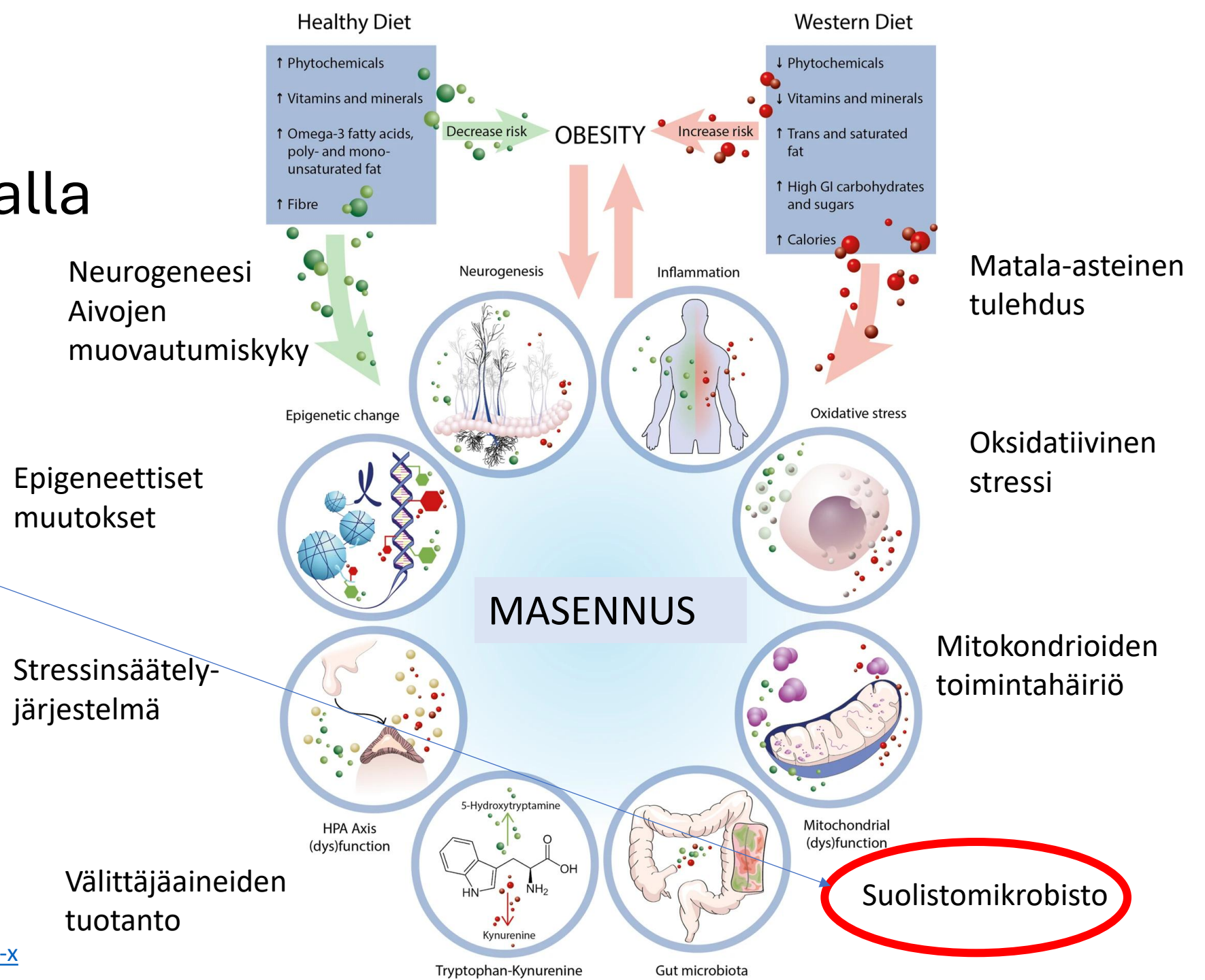
Stressinsäätely-järjestelmä

Välittäjäaineiden tuotanto



Biologiset mekanismit yhteyden taustalla

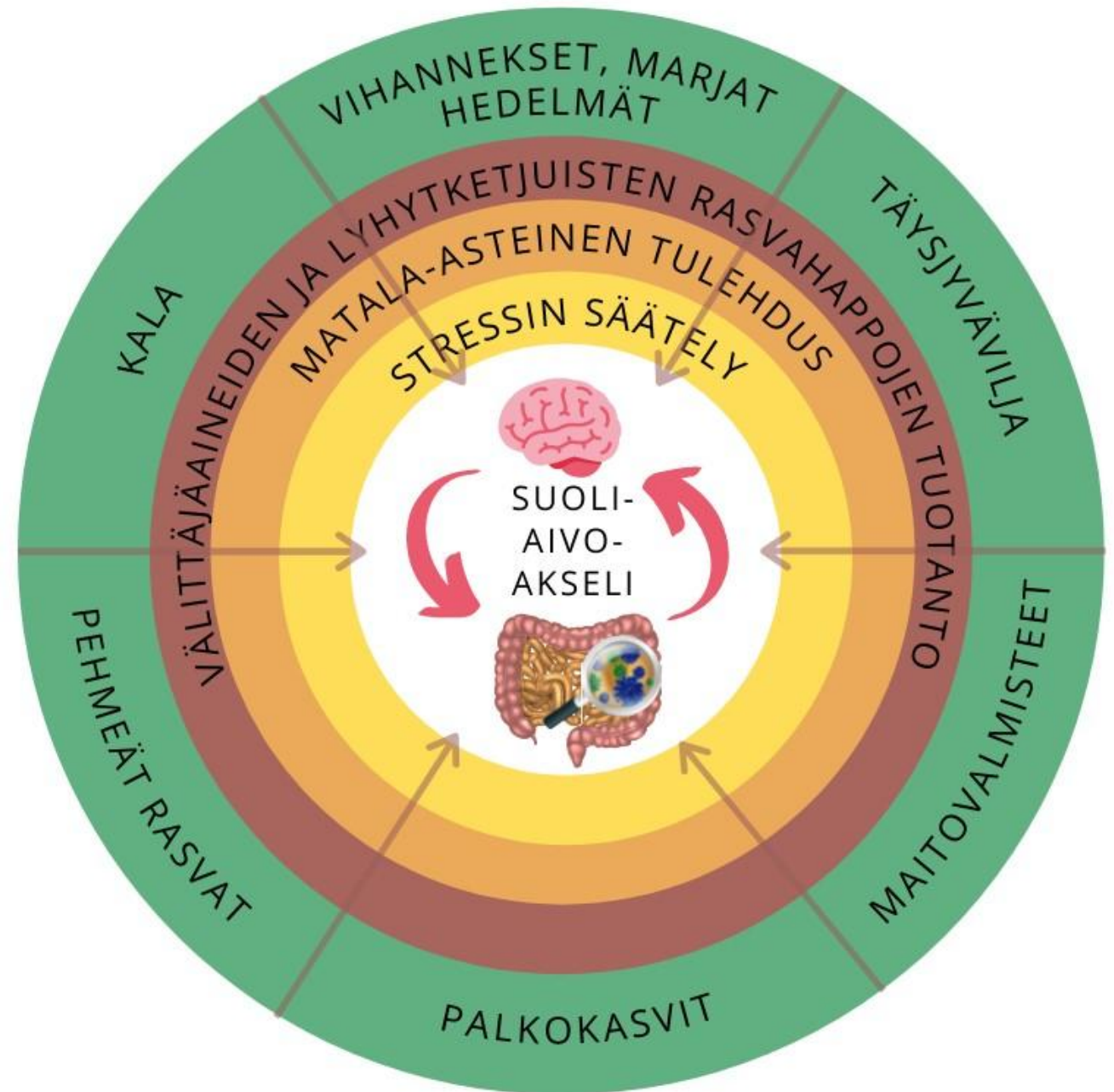
Suolistomikrobistolla ja suoli-aivo-akselilla todennäköisesti keskeinen rooli mielenterveydessä. Tärkeää erityisesti: KUITU!, kasvikunnan tuotteet monipuolisesti, polyfenolit, pehmeä rasva/omega-3-rasvahapot, kala



Suolistomikrobiston ja suoli-aivo-akselin keskeinen rooli

Suolistomikrobisto

- merkittävä rooli tulehduksen säätelijänä
- tuottaa välittäjäaineita, (serotoniini ja dopamiini)
 - paikallinen vaikutus suolistossa
 - signaloi kiertäjähermon kautta keskushermostoon
- osallistuu stressihormonien tuotannon säätelyyn
- tuottaa kuidusta lyhytketjuisia rasvahappoja



Syöminen ja mielen hyvinvointi

Kehon tarpeet ja toiminnot



Psykologiset tekijät

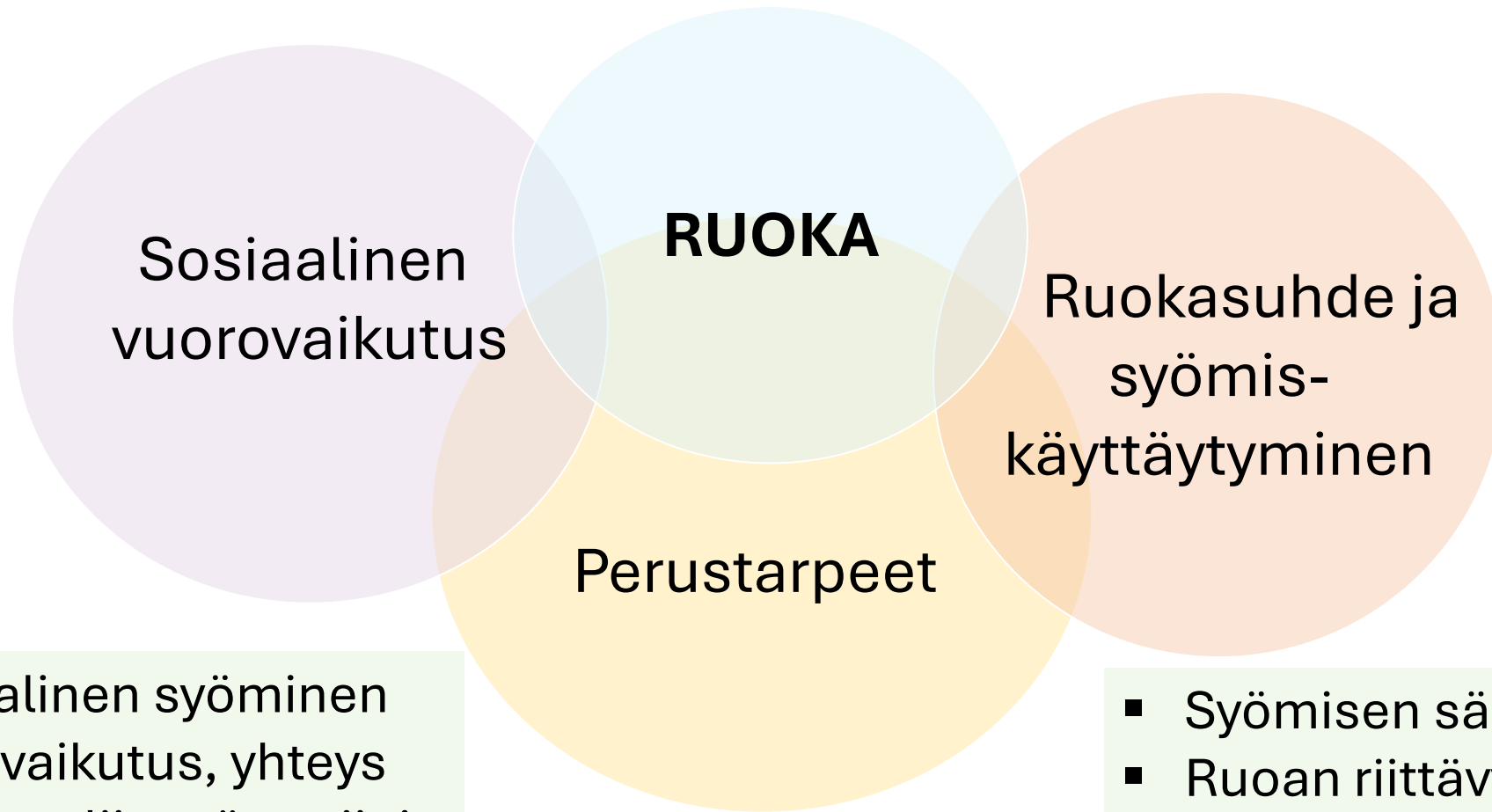


Sosiaaliset tekijät



Kuva: Syö hyvää –hanke 2014

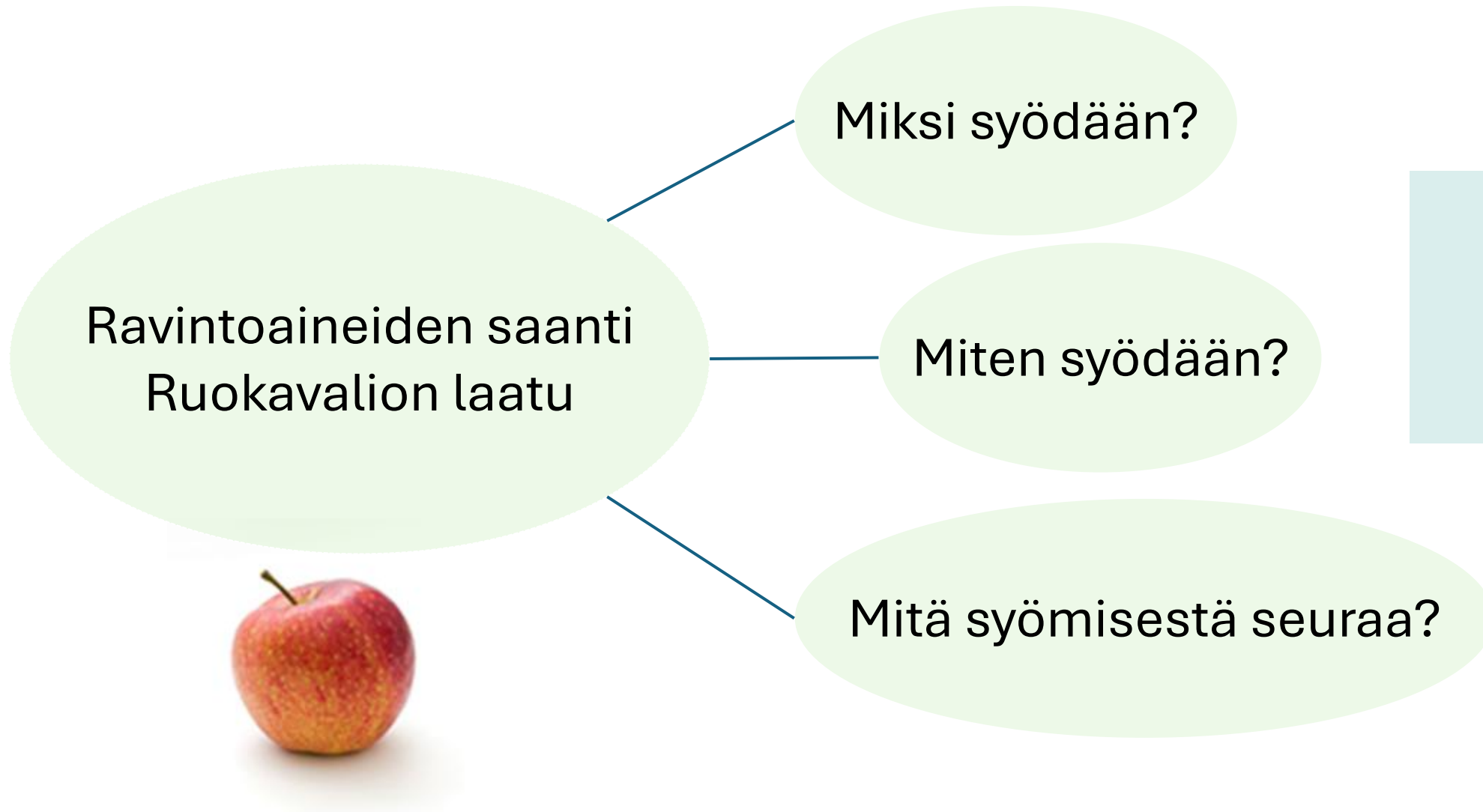
Ruokavalion laadun parantamisen psykologinen ja sosiaalinen merkitys?



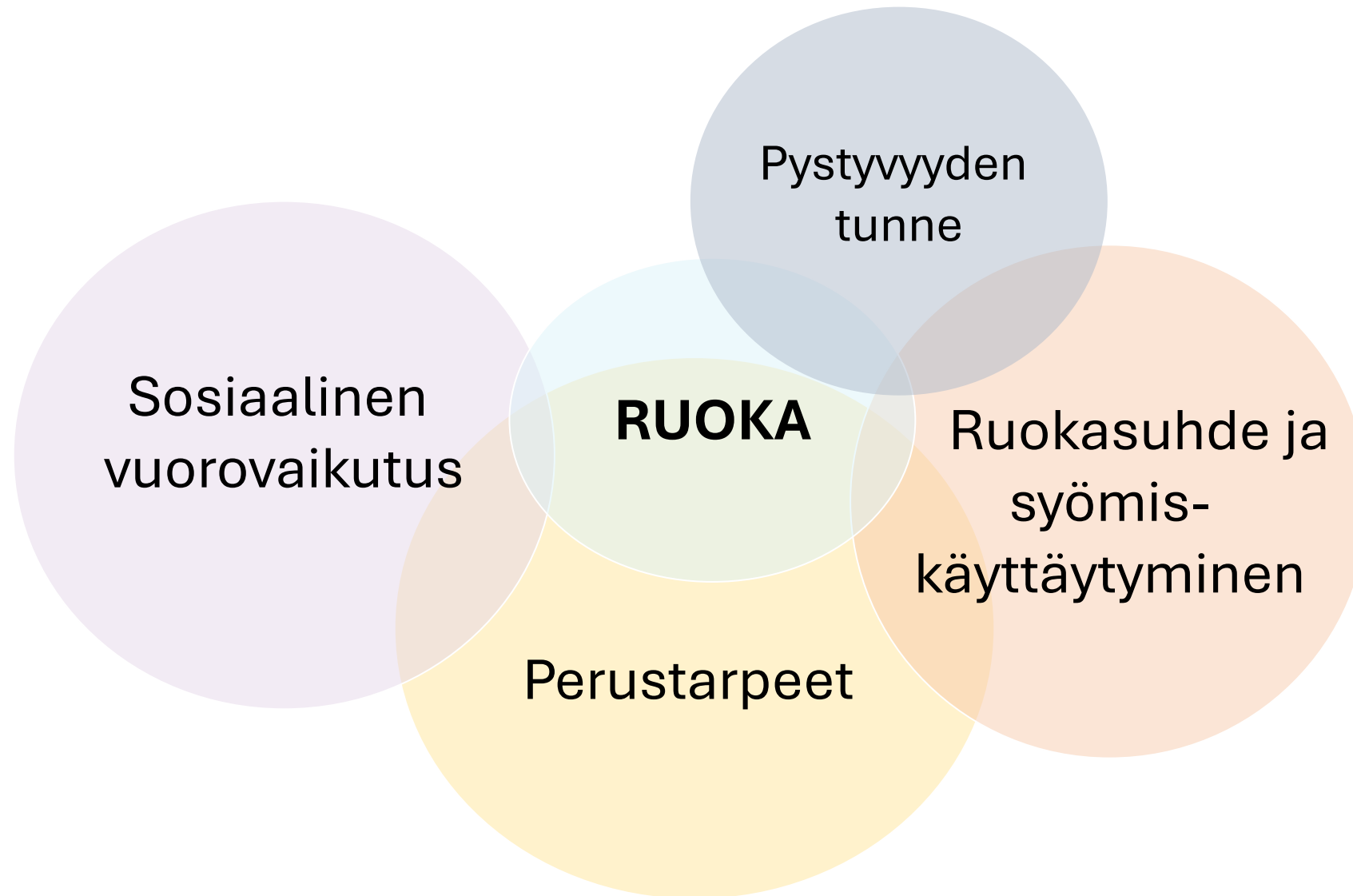
- Sosiaalinen syöminen
- Vuorovaikutus, yhteys
- Ruokaan liittyvät rutiinit

- Syömisestä säännöllisyys
- Ruoan riittävyys
- Kehon viestit – nälkä ja kylläisyys

Ravitsemus ja mielenterveys – syömiskäyttäytymisen rooli?



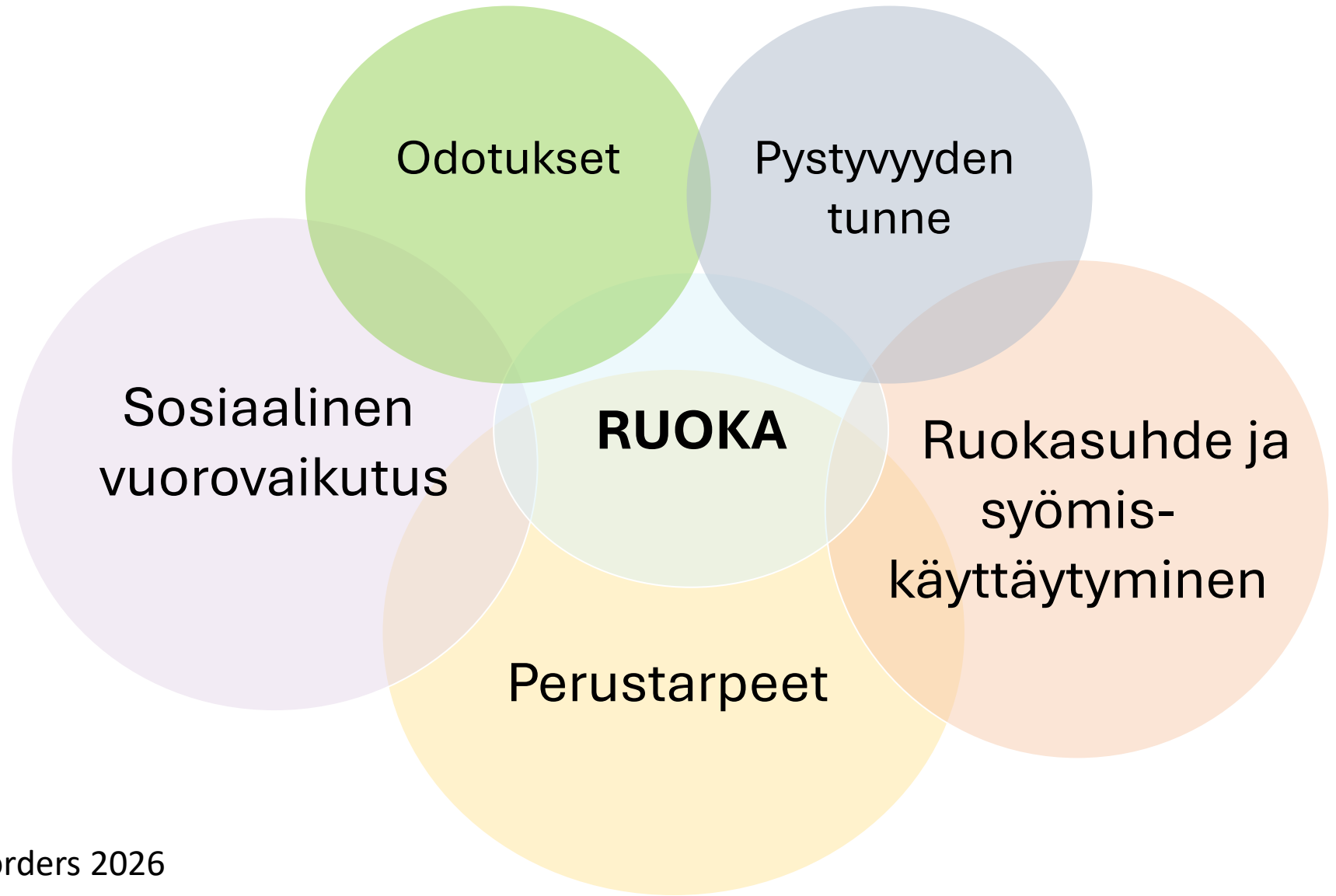
Ruokavalion laadun parantamisen psykologinen ja sosiaalinen merkitys?



Pystyvyyden tunteen vahvistuminen saattaa osaltaan selittää ruokavaliointerventioiden etuja mielenterveydelle → vähän tutkittu aihe

Ruokavalion laadun parantamisen psykologinen ja sosiaalinen merkitys?

Interventioon liittyvien odotusten merkityksestä vielä erittäin niukasti tutkimusnäyttöä → ei olla havaittu, että hoito-odotukset selittäisivät elintapainterventioiden vaikuttavuutta



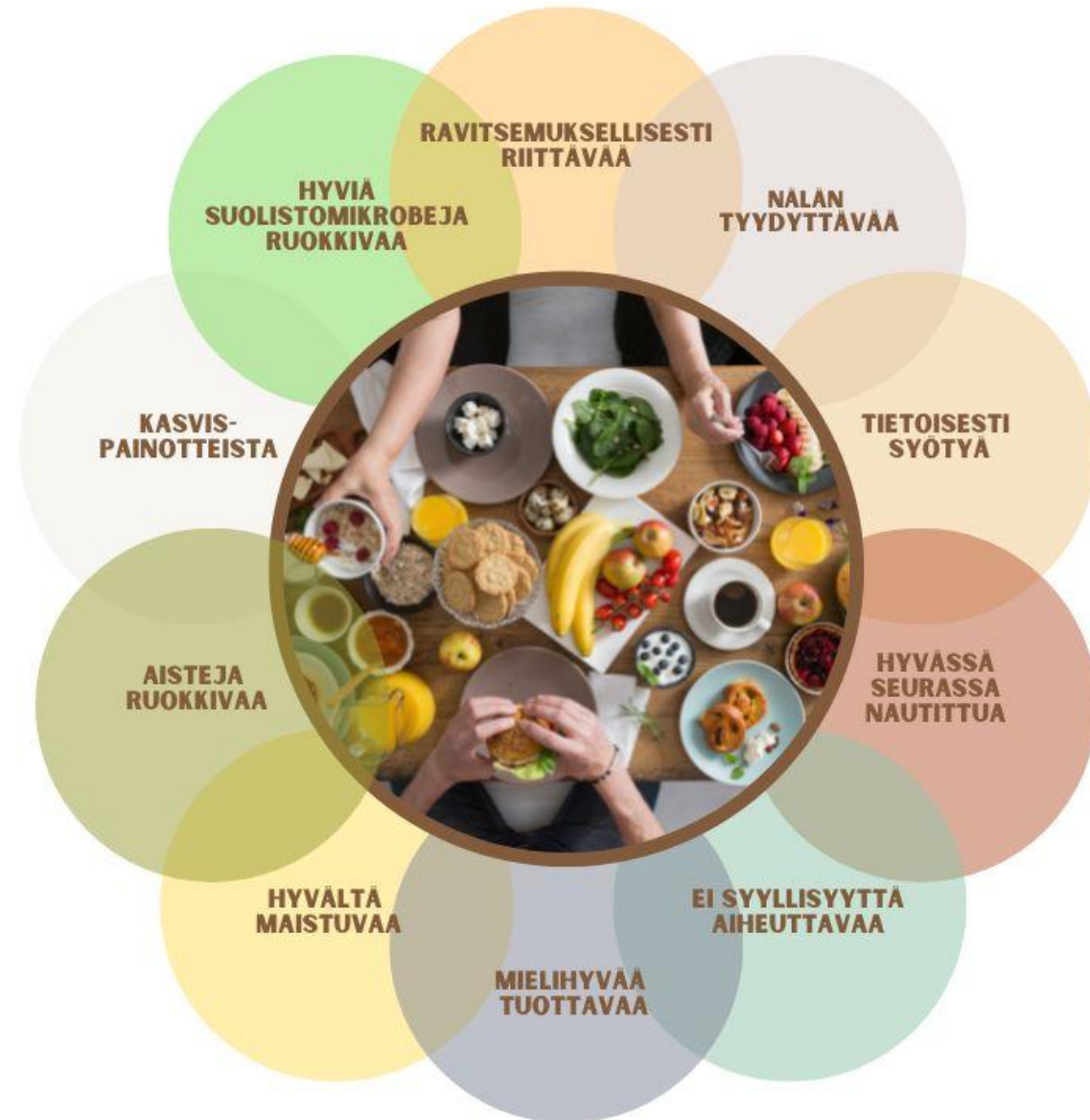
Mielenterveyttä tukeva syöminen on...

Yhteenveto:

Mekanismit, joilla ravitsemus voi vaikuttaa mielenterveyteemme vaikuttaa ovat moninaisia ja niitä on tutkittu vielä varsin vähän.

Biologisten mekanismien lisäksi tulevissa tutkimuksissa tärkeää huomioida myös

- Syömisen sosiaalinen merkitys
- Syömiskäyttäytyminen
- Ruokasuhte



A photograph of a slice of whole-grain bread with a heart-shaped spread of red jam. Next to it is a small glass jar of jam with a metal spreader resting inside. The scene is set on a dark, rustic wooden surface. The word "Kiitos!" is written in a white box in the upper right corner.

Kiitos!