

Mielenterveyspotilaan ravitseminen

Omahoito-opas mielialahäiriöpotilaille

LAB-ammattikorkeakoulu

Sairaanhoitaja (AMK)

2022

Karla Olkkola

Robert Tursas

Tiivistelmä

Tekijä(t) Olkkola, Karla Tursas, Robert	Julkaisun laji Opinnäytetyö, AMK	Valmistumisaika 2022
	Sivumäärä/Liitteet 20/10	
Työn nimi Opas mielenterveyspotilaan ravitsemuksesta Omahoito-opas mielialahäiriöpotilaille		
Tutkinto Sairaanhoitaja (AMK)		
Toimeksiantajan nimi, titteli ja organisaatio Päijät-Hämeen keskussairaala psykiatrian osasto 5 Päijät-Hämeen hyvinvointikuntayhtymä		
Tiivistelmä <p>Ruokavaliolla on merkittävä yhteys ihmisen mielenterveyteen. Terveellinen ravitsemus ennaltaehkäisee mielenterveysongelmia ja edesauttaa elimistöä toipumaan masennuksesta. Tutkimuksissa on myös todettu suoliston mikrobien tasapainolla olevan yhteys aivoihin ja sitä kautta mielialaan.</p> <p>Opinnäytetyön tarkoituksena oli tuottaa helposti luettava ravitsemusopas mielialahäiriöpotilaille potilaiden itsehoidon tueksi sekä hoitohenkilökunnan lisämateriaaliksi osaksi mielenterveyshoitotyötä. Tavoitteena oli kehittää psykiatrian osaston toimintaa sekä lisätä potilaiden tietoutta terveellisestä ravitsemuksesta.</p> <p>Toimeksiantajana opinnäytetyössä toimi Päijät-Hämeen keskussairaalan psykiatrian osasto 5. Toiminnallisen opinnäytetyön toteuttamismenetelmä noudatti lineaarisen prosessin mallia. Oppaasta kerättiin palautetta ja opasta muokattiin osaston henkilökunnalta pyydetyn Webropol-kyselyn avulla. Palautteen perusteella kaikki vastaajat oli jokseenkin samaa mieltä siitä, että opas oli hyödynnettävissä hoitotyössä ja yli puolet vastaajista piti oppaan pituutta sopivana.</p> <p>Opinnäytetyön jatkokehittämisideana omahoito-oppaan sisältöä voisi laajentaa mielenterveyspotilaan liikkumissuosituksiin sekä käsitellä unen merkitystä mielen hyvinvointiin. Omahoito-oppaista voisi kehittää myös videoversion.</p>		
Asiasanat Mielenterveys, terveellinen ravitsemus, omahoito-opas		

Abstract

Author(s) Olkkola, Karla Tursas, Robert	Type of Publication Bachelor's thesis Pages/Attachments 20/10	Published 2022
Title of Publication Instructions to nutritional treatment in mental health disorders Patient's self-care guide for healthy nutrition in psychiatric ward		
Name of Degree Bachelor's degree in Nursing		
Name, title and organization of the client Päijät-Häme Joint Authority for Health and Wellbeing		
Abstract <p>Diet has significant connection with person's mental health. A healthy diet prevents mental health problems and helps with the recovery from depression. Studies have also shown that the balance of the gut microbes have a connection with the brain and thus with mood.</p> <p>The purpose of this thesis was to produce a guide for mental health patients about healthy nutrition. The aim was to promote patient's self-care agency and rehabilitation, secondly to produce a convenient guide as part of psychiatric nursing.</p> <p>The guide was produced for psychiatric ward of Päijät-Häme central hospital. The progress of the functional thesis followed the model of a linear process. The guide was modified based on the feedback requested from the staff. The feedback was collected using the Webropol survey. All the respondents somewhat agreed that the guide was useful in nursing work.</p> <p>One of the further development ideas for the thesis is to expand the guide with physical exercise recommendations and with information about the importance of rest for mental health. Self-care guides could also be made into video versions.</p>		
Keywords Mental health, healthy nutrition, self-care guide.		

Sisällys

1	Johdanto.....	1
2	Mieli ja terveys.....	3
2.1	Mielenterveystyö.....	3
2.2	Mielialahäiriöt.....	3
3	Ravitseminen ja suoliston	5
3.1	Terveellinen ravitseminen	5
3.2	Mielenterveyspotilaan ravitseminen.....	7
3.3	Suoliston ja mielenterveysongelmien yhteys.....	13
4	Oppaan toteuttaminen.....	15
4.1	Toiminnallinen opinnäytetyö.....	15
4.2	Hyvän oppaan kriteerit.....	16
4.3	Oppaan kehittäminen.....	16
5	Pohdinta.....	19
5.1	Oppaan kehittäminen arviointi.....	19
5.2	Eettisyys ja luotettavuus.....	19
5.3	Jatkokehittäminen.....	20
	Lähteet.....	21

Liitteet

Liite 1. Saatekirje

Liite 2. Tutkimuslupa

Liite 3. Esitetyt Webropol palautekysymykset

Liite 4. Opas mielenterveyspotilaan ravitsemuksesta

1 Johdanto

Positiivinen mielenterveys toimii jokaisen ihmisen terveyden ja hyvinvoinnin perustana ja voimavarana. Ihmisen epätasapainoinen mielenterveys voi altistaa mielenterveyshäiriöille. Maailman terveysjärjestön (WHO) terveyden määritelmä on täydellinen fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin tila. Terveys on ominaisuus, joka sisältää toimintakykyä, voimavaroja, tasapainoa ja kykyä sopeutua. Positiivinen mielenterveys antaa ihmiselle tuen elämän vastoinkäymisissä. Fyysinen ja psyykinen terveys ovat jatkuvassa vuorovaikutuksessa toistensa kanssa. (Kuhanen, 2017, 18–19.)

Mielenterveyshäiriöt ovat maailmanlaajuisesti yleistyneet ja vaikuttavat muun muassa kasvavasti heikentyneeseen työkyvykkyyteen. Puolet naisista ja neljäsosa miehistä sairastuvat jossain elämänsä vaiheessa masennukseen. Ahdistuneisuushäiriöstä kärsii koko maailmassa arviolta noin 270 miljoonaa ihmistä ja masennuksesta 350 miljoonaa ihmistä. (Choi & Kokkonen, 2019, 53.) On tutkittu, että viidesosa suomalaisista masentuu elämänsä varrella. Ihmisen ravitsemuksella voi olla suuri merkitys masennuksen ennaltaehkäisyssä, sairauden pitkittymisessä ja pahentumisessa. Ravitsemus vaikuttaa mielen tasapainon mekanismeihin muun muassa uneen, hermosolujen muodostumiseen ja mielialaan. (Jyväkorpi, 2017, 68–70.)

Opinnäytetyön toimeksiantaja on Päijät-Hämeen keskussairaalan 16-paikkainen psykiatrian osasto 5, joka toimii suljettuna akuutti osastona mielialahäiriöpotilaille. Potilas tarvitsee lääkärin lähetteen päästäkseen vastaanotto-osastolle hoitoon. Osastohoidon alussa potilaalle tehdään voinnin ja tilanteen kokonaiskartoitus sekä yksilöllinen hoitosuunnitelma, hoidetaan sairauden akuuttioireita ja nimetään omahoitaja. Potilaan hoitoon kuuluu myös asianmukainen jatkohoidon koordinointi. Osastolla hoitotyö toteutetaan moniammatillisesti ja potilaslähtöisesti perustuen yksilö-, perhe-, ja verkostokeskeisyyteen. Potilaan oma sitoutuminen ja osallisuus hoidon tavoitteisiin vaikuttavat hoidon onnistumiseen (Päijät-Sote).

Opinnäytetyön tavoitteena on kehittää psykiatrian osaston hoitotyötä ja potilaiden kotona tapahtuvan omahoidon ohjausta. Opinnäytetyöhön kerätään tietoa ravitsemuksesta ja mielenterveyden yhteydestä, jota osaston henkilökunta voisi hyödyntää työssään psykoedukatiivisesti sekä ryhmä-, että yksilötyöskentelytilanteissa.

Opinnäytetyön tarkoituksena on luoda informatiivinen ja yksinkertaistettu mielenterveyspotilaan ravitsemukseen liittyvä opas työkaluksi mielialahäiriöosaston akuuttipotilaiden hoitotyöhön ja omahoidon ohjaukseen. Valmis opas jäisi

yhteistyökumppanin vapaaseen käyttöön sekä potilaille kotiin annettavaksi kotiutumisen tai osastosiirron yhteydessä.

2 Mieli ja terveys

2.1 Mielenterveyshoitotyö

Maailman terveysjärjestö (WHO) on määritellyt mielenterveyden yhdeksi ihmisen hyvinvoinnin tilaksi. Se käsittää voimavaroiksi ihmisen fyysisen, psyykkisen, sosiaalisen ja henkisen ulottuvuuden. Näiden avulla ihminen pystyy selviytymään elämässä, työskentelemään tuottavasti näkemällä omat kykynsä sekä olla osa jonkin yhteisön toimintaa. (WHO 2021.)

Psykiatrinen hoitotyö tarkoittaa mielenterveyshäiriöistä kärsivien ihmisten auttamista, tutkimista ja hoitamista. Psykiatrasta hoitotyöryhmää johtaa psykiatriaerikoistunut lääkäri, joka on suorittanut 6–8 vuoden kestäneen erikoislääkäri tutkinnon psykiatriassa. Psykiatrisen potilaan hoitoon osallistuu moniammatillinen tiimi, johon voi kuulua joko sairaanhoitaja, psykologi, erikoissairaanhoitaja, lähihoitaja, mielenterveyshoitaja, sosiaalityöntekijä, toiminta- tai fysioterapeutti. (Lönngqvist & Lehtonen, 2022, 2.)

Mielenterveyshoitotyön voi jakaa kolmeen eri osa-alueeseen, jotka ovat mielenterveyttä edistävä, mielenterveyttä ennaltaehkäisevä ja mielenterveyttä korjaava osa-alue. Edistävässä hoitotyössä pyritään vahvistamaan positiivista mielenterveyttä ja herättämään potilaassa ajatuksia, joita potilas ei mahdollisesti koe mielenterveyttä vahingoittaviksi tekijöiksi. Ennaltaehkäisevässä hoitotyössä puututaan jo varhaisessa vaiheessa potilaan mielenterveyteen, esimerkiksi lääkehoidon avulla estämään mielenterveyshäiriöiden sairauksien pahenemisvaiheita. Korjaavaan hoitotyöhön voidaan liittää sairauden hoito, tutkimus ja kuntouttaminen. Tavoitteena korjaavassa hoitotyössä on potilaan toimintakyvyn ylläpitäminen ja mielenterveyssairauden pahenemisen estäminen. (Kuhanen, 2017, 18.)

2.2 Mielialahäiriöt

Mielialahäiriöiksi luetellaan masennushäiriöt ja kaksisuuntainen mielialahäiriö. Masennushäiriöihin voi sairastua ihminen missä tahansa elämän eri vaiheessa. Arviolta 5–7 % suomalaisista kärsii masennushäiriöstä vuoden aikana. (Käypä hoito, 2022.) Oireita voi olla monia, mutta yleisimmin masennushäiriöstä kärsivän mieliala on laskenut ja mielihyvän kokemukset vähentyneet. Ne voivat olla toistuvia oireita ja masennustilat luokitellaan lieviin, keskivaikeisiin, vaikeiksi ja psykoositasoisiksi. (THL 2022.) Masennukseen vaikuttavat potilaan perimä, stressi, ympäristö ja aivojen biologia sekä fysiologia. (Jyväkorpi, 2017, 68.)

Mielialahäiriöihin ja masennustilojen sairastumisen vaaraa voidaan ehkäistä yksilötasolla:

- hyvillä ja merkitseville ihmissuhteilla, sosiaalisella tuella ja ihmisen koetulla osallisuudella
- säännöllisellä liikunnalla
- riittäväällä ja säännöllisellä unella
- päihteiden käytön välttämällä tai lopettamisella
- terveellisellä ruokavaliolla.

(Käypä hoito 2022.)

Kaksisuuntaisessa mielialahäiriössä on tunnistettavissa kohonneita mielialan jaksoja, mania- tai hypomaniajaksoja sekä masennusjaksoja. Maniassa jakso kestää vähintään viikon yhtäjaksoisesti, ihmisen mieliala on normaaliin verrattuna poikkeava. Oireina maniassa on kohonnut itsetunto, aktiivisuus, puheliaisuus ja ajatusten lennokkuus. Hypomania on lievempi verrattuna maniaan, kestoltaan vähintään neljä päivää. Oireet ovat manian kaltaisia, mutta eivät psykoottisia. (Duodecim 2021.)

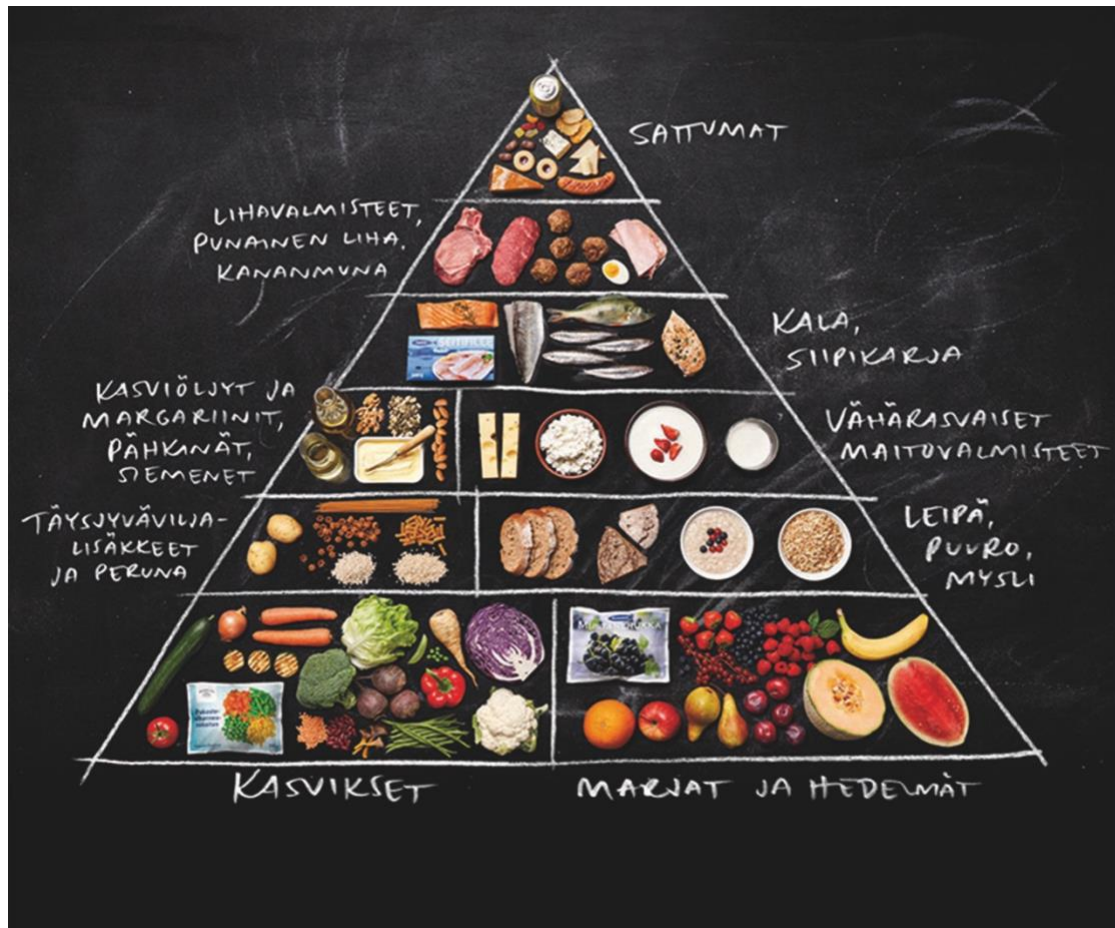
3 Ravitsemus ja suolisto

3.1 Terveellinen ravitsemus

Ravitsemus koostuu ravintoaineista, joita elimistö tarvitsee esimerkiksi elintoimintojen ja ruoan sulatuksen ylläpitämiseen sekä lihaksiston toimintaan. Ravintoaineita ovat hiilihydraatit, rasvat, valkuaisaineet sekä vitamiinit ja kivennäisaineet (Ruokavirasto 2021).

Hyvän ja terveellisen ravitsemuksen tarkoitus on ennaltaehkäistä monia sairauksia, edistää terveyttä ja mahdollista toipumista elimistön kokemista traumaista, ja näin ollen parantaa elämänlaatua. Suomalaisten ravitsemussuositukset julkaistaan valtion ravitsemusneuvottelukunnan toimesta, ja ne perustuvat pohjoismaisiin ravitsemussuosituksiin. Ravitsemussuositusten ravintoaineiden suhteita havainnollistetaan ruokakolmion (kuva 1) ja lautasmallin (kuva 2) avulla (THL 2020).

Ravitsemussuosituksissa nostetaan säännöllisen ateriarytmin tärkeyttä, jolloin veren glukoosipitoisuus pysyy tasaisena, edistään painonhallintaa, hilliten näläntunnetta, ehkäisten napostelua sekä hampaiden reikiintymistä. Suositukset ohjeistavat lisäämään ruokavalioon kasviksia, joita tulisi nauttia vähintään 500 grammaa päivässä. Kuitua saa kasvien lisäksi myös täysjyväviljavalmistuksista, joita tulisi suosia noin kuudesta yhdeksään annosta päivässä, yhden annoksen ollessa esimerkiksi yksi leipäpala. Kalaa suositellaan käyttämään 2–3 kertaa viikossa kalalajeja vaihdellen. Pähkinä- ja siemenlajikkeita neuvotaan nauttimaan noin 30 grammaa päivässä. Suositusten mukaan lihavalmistuksia ja punaista lihaa saisi syödä korkeintaan 500 grammaa viikossa. Juomasuosituksina on mainittu päivittäinen nesteensaanti vähintään 1–1,5 litraa aktiivisuudesta, lämpötilasta ja iästä riippuen. Juomina tulisi suosia vettä, vähärasvaista maitoa tai piimää. Ruokakolmion ylimmällä tasolla sijaitsevat sattumat tarkoittavat harvemmin nautituiksi suositeltuja tuotteita, esimerkiksi makeisia, alkoholijuomia, erittäin suolaisia ja rasvaisia ruokia kuten suolakeksit, makkarat ja perunalastut (Ruokavirasto 2022). Ravitsemussuositusten ohella on huomioitava yksilön ruokarajoitteet perustuen perussairauksiin, ruoka-aineallergioihin ja yliherkkyyksiin.



Kuva 1. Ruokakolmio. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014)



Kuva 2. Lautasmalli. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta, Suomalaiset ravitsemussuositukset 2014.)

3.2 Mielenterveyspotilaan ravitseminen

Mielenterveyspotilaan sairauden aste vaikuttaa toimintakykyyn, motivaatioon, uneen ja ruokahaluun. Potilaan ravitsemuksella on todennäköistä merkitystä sairauden puhkeamisessa, vakavuusasteessa ja kestossa. Tiedetään, että mielenterveyspotilaiden ruokavalio on usein puutteellinen. He syövät arjessaan paljon pikaruokia, sokerisia ja rasvaisia ruokia sekä syövät epäsäännöllisemmin kuin terveet heikentäen heidän terveydentilaansa entisestään (Jyväkorpi 2017).

Ravitseminen vaikuttaa biologisten yhteyksien kautta muun muassa ruokahaluun, unenlaatuun ja mielialaan. Tutkimuksissa on siis todettu seuraavien ravintoaineiden saannilla olevan merkitystä mielenterveysongelmien ehkäisyssä ja hoidossa. (Jyväkorpi 2017.) Mielenterveyspotilaan ravitsemussuosituksissa tulee aina huomioida yksilön ruokarajoitteet liittyen muihin perussairauksiin, ruoka-aineallergioihin ja yliherkkyyksiin.

Suositteluaan	Vältettävä
Omega-3-rasvahapot	Transrasvat
Tyydyttymätön rasva	Tyydyttynyt rasva
Sinkki, seleeni, jodi, magnesium, rauta	
Välttämättömät aminohapot	
D-vitamiini, B-ryhmän vitamiinit	
Tryptofaani, tyrosiini (osana hermoston välittäjäaineiden muodostamisessa)	
Sokeritasapainon tasaisuus, hitaasti imeytyvät hiilihydraatit	Liian prosessoidut, nopeasti imeytyvät hiilihydraatit
	Liiallinen alkoholin käyttö
Kofeiinia piristeeksi	

Taulukko 1. Mielenterveyteen vaikuttavat ravinto- ja ruoka-aineet (Jyväkorpi 2017)

Pro- ja prebiootit

Probiootteja, eläviä mikrobeja, saa ravinnosta sekä lääkevalmisteista. Ne tasapainottavat myönteisellä tavalla ruoansulatuksen mikrobistoa. Nämä hyvät bakteerit muodostavat ihmisen suolen limakalvolle pesäkkeitä, jotka edesauttavat hyvien geenien syntyä.

Bifidobacteria- ja *Lactobacillus*-bakteerit kuuluvat yleisimpiin probiootteihin. (Jyväkorpi 2017, 93). Tutkimuksissa on havaittu probioottien vaikuttavan aivoihin vagushermon kautta ja näin ollen vaikuttavan myönteisesti myös mielialaan. Probioottiset elintarvikkeet ovat yksi tapa saada hyöty näistä hyvinvointia edistävästä hyvistä bakteereista. (Rantala 2019, 144–145) Erityisesti antibioottikuurin aikana, suolistoflooran köyhtyessä, on tärkeää täydentää suoliston hyvien bakteerien määrää syömällä probiootteja esimerkiksi lisäravinteena (Choi 2019, 87).

Prebiootit, ruoansulatuksessa liukenevat kuidut, toimivat hyvien bakteerien ravintona. Näitä vesiliukoisia kuituja on esimerkiksi hedelmissä, marjoissa, vihanneksissa ja kaurassa. (Choi 2019, 91.) Suolistobakteerit lisääntyvät hyödyntäen prebiootteja ja samanaikaisesti muodostavat lisää lyhytketjuisia rasvahappoja näin vahvistaen suolen seinää ja ehkäisten vuotoja. Prebiootit myös vähentävät tulehdusta, tehostavat kivennäisaineiden imeytymistä paksusuolesta, parantavat sokeritasapainoa sekä rasva-aineenvaihduntaa (Jyväkorpi 2017, 93).

Ravintokuidut

Kuidun saanti kasviravintomme hiilihydraateista on tärkeää suolistomme mikrobistolle. Nämä hiilihydraatit ovat suurimolekyyllisiä eikä ruoansulatuksemme pysty niitä sulattamaan, mutta ne sen sijaan ruokkivat elimistömme hyviä bakteereja, jotka jatkavat ravintokuidun hajottamista. Jos ravitsemus on ravintokuitujen osalta puutteellinen, terveyden kannalta haitalliset bakteerit pääsevät lisääntymään. Kuitupitoinen ruoka pitää suoliston limakalvot hyvässä kunnossa, hillitsee kehon matala-asteista tulehdusta sekä pitää nälkää kurissa. (Rantala 2019, 147–149). Suolistobakteerien hyödyntämä sulamaton kuitu saa aikaan sivutuotteena välittäjäaineita, muun muassa serotoniinia ja dopamiinia, jotka vaikuttavat aivojen toimintaan ja sitä kautta mielenterveyteen. (Choi 2019, 42.)

Imeytyvät hiilihydraatit

Suosittelujen mukaan, noin puolet päivän energiantarpeesta tulisi saada hiilihydraateista. On kuitenkin huomioitava, että runsas hiilihydraattinen ruokavalio vaikuttaa kehon verensokerin vaihteluun sekä matala-asteiseen tulehdukseen. Pidemmälle prosessoidut hiilihydraatit nostavat verensokeria herkemmin kuin hitaammin imeytyvät hiilihydraatit. Myös lisättyä sokeria sisältäviä elintarvikkeita tulisi välttää. Liika sokeri muuttuu kehossa rasvaksi, jonka varastoituminen vaikuttaa muiden terveyshaittojen ohella mielenterveyteen. (Rantala 2019, 149–150). Tutkimusten mukaan korkean verensokerin vaikuttaessa sokeriaineenvaihdunnan heikentymiseen, masennusriski kasvaa. (Jyväkorpi 2017, 76–77.) Sokeripitoiset makeiset, leivonnaiset, limsat, mehut ja vaaleista viljoista tehdyt tuotteet nostavat veren sokeria voimakkaasti. Viljatuotteista tulisi suosia täysjyväviljavalmistuksia, joiden kuitupitoisuus on myös suoliston terveydelle hyväksi. On kuitenkin huomioitava yksilöllisesti viljan gluteenin altistavat tekijät keliakialle, joka hoitamattomana voi herkistää mielenterveyshäiriöille. (Rantala 2019, 150–151).

Rasvat

Ravinnosta saatavalla rasvalla ja sen koostumuksella on merkitystä mielen toimintaan. Tutkimuksissa on saatu tuloksia mielialaoireiden lieventymisestä ravitsemuksen rasvan koostumusta muuttamalla.

E erityisen tärkeää mielenterveyden kannalta on huomioida omega-3- ja -6-ryhmien rasvahapot lisänä ravintoamme, joita kehomme ei itse pysty tuottamaan. Omega-6-rasvahappoja saa erityisesti syömällä kasviperäisiä öljyjä, siemeniä ja pähkinöitä. Omega-3-rasvahappojen lähteitä ovat hamppu, saksanpähkinät, pellavan siemenet, kalat ja muut merenelävät. (Rantala 2019, 151–152). Omega-3-rasvahappojen puutteellinen saanti ravinnosta heikentää todetusti aivosolujen solukalvojen uusiutumista, joka taas vaikuttaa kognitioon ja masennusriskiin. (Jyväkorpi 2017, 70.) Käypä hoito -suositusten mukaan omega-3-rasvahapot toimivat tehokkaasti lisälääkkeenä vakavan kliinisen masennuksen hoidossa (Rantala 2019, 152). On kuitenkin myös tutkimuksia, joissa todettu ristiriitaa liittyen masennuksen syihin ja omega-3-ravintolisän hoitovasteeseen. Biokemialliseen masennukseen vaikuttava hoito on erilaista verraten traumaperäisen masennuksen hoitoon. Myös potilaan ravitsemuksen alkutilanne vaikuttanee hoitotuloksiin. (Jyväkorpi 2017, 72).

Tutkimuksissa on todettu runsaan transrasvojen ja tyydyttyneen rasvan käytöllä olevan yhteys negatiivisiin tunteisiin, huonotuulisuuteen ja aggressiivisuuteen (Jyväkorpi 2017, 71). Teollisten transrasvojen on todettu lisäävän masennusriskiä sekä mielenterveyteen

vaikuttavaa kehon matala-asteista tulehdusta. Tyydyttymättömän rasvan, esimerkiksi ekstraneitsytoliiviöljyn, on taas todettu vähentävän matala-asteista tulehdusta sekä ehkäisevän kehon stressitilaa (Rantala 2019, 153).

Proteiinit

Proteiinit muodostuvat aminohapoista, ja niiden osuus ravitsemuksessa voi vaikuttaa aivojen toimintaan sekä mielenterveyteen. Aminohapoista kahdeksan on välttämättömiä, joita keho ei itse valmista. Hyvälaatuista proteiinia saa tuotteista, jotka sisältävät kaikkia näitä välttämättömiä aminohappoja, kuten liha, maitotuotteet, kala ja kananmuna. Kasviproteiineista puuttuessa muutama välttämätön aminohappo, saadaan yhdistelemällä erilaisia kasviproteiinin lähteitä, kuten muun muassa papuja tai herneitä, myös kasvisruokavaliossa kaikkia välttämättömiä aminohappoja. (Jyväkorpi 2017, 74–85.)

Toisaalta prosessoitu punainen liha on tutkimuksissa aiheuttanut terveyshaittoja. Lihatuotteisiin lisätyt nitraatti ja suolat aiheuttavat elimistössä stressitilaa ja matala-asteista tulehdusta. Punaisen lihan haittoja voi lieventää korvaamalla osan ruokavalion proteiineista vaalealla lihalla kuten kalalla, kanalla ja kananmunilla. (Rantala 2019, 154.)

Kasvien fytokeemikaalit

Kasveissa on biologisesti aktiivisia yhdisteitä, fytokeemikaaleja, joilla on terveyttä edistäviä vaikutuksia. Fytokeemikaalit suojaavat kasveja toimien niiden puolustusjärjestelmänä sekä antavat kasveille värin, aromin ja maun. On osoitettu, että fytokeemikaalien sairauksia - kuten syöpää ja sydän- ja verisuonitauteja - ehkäisevä mekanismi liittyy muun muassa niiden antioksidatiivisiin ominaisuuksiin. Erilaisia fytokeemikaaleja on tuhansia, mutta erityisesti karotenoidiryhmällä on osoitettu olevan myönteisiä vaikutuksia masennukseen. Karotenoidit voi tunnistaa kasvien keltaisista, punaisista sekä oransseista väriaineista. Karotenoidit toimivat osana ja tehostavat kehon immuunijärjestelmää, ja antioksidanteina vähentävät kehon tulehdus- ja stressitilaa. Hyviä fytokeemikaalien lähteitä ovat muun muassa tomaattimehu, keitetyt porkkanat, lehtikaali ja kotimaiset marjat. (Rantala 2019, 157–158.)

Mausteet

Korvaamalla suolan määrää ruokavaliossa mausteilla ja yrteillä, voidaan ehkäistä kehon matala-asteista tulehdusta muiden terveysvaikutusten ohella. Mausteilla on myös myönteinen vaikutus suoliston mikrobikantaan. Sahramin ja kurkuman käytöllä on tutkimuksissa todettu olevan myös suotuisa vaikutus masennuksen hoidossa. (Rantala 2019, 158–159.) Joissain tutkimuksissa on myös todettu salvia- ja sitruunamelissayrttien käytöllä olleen mielialaa kohottava ja ahdistusta lievittävä vaikutus (Jyväkorpi 2017, 37).

Vitamiinit

Keho muodostaa D-vitamiinia ihossa auringon ultraviolettisäteilyssä tai saa sitä ravinnosta. Maksa muuttaa vastaanotetun D-vitamiinin varastomuodoksi, *kalsidioliksi*, jonka pitoisuutta seurataan verikokein. D-vitamiinin puute on yhdistetty masennusriskiin sekä kaksisuuntaiseen mielialahäiriöön. Tutkimuksissa on myös todettu D-vitamiinilisän tuovan masennuslääkkeiden tavoin hyötyä niille masennusta sairastaville, joilla on alhaiset veren D-vitamiinitasot. Varsinkin pimeimpinä talvikuukausina on suositeltavaa syödä D-vitamiinia lisäravinteena. (Rantala 2019, 160–161). Hyviä luontaisia D-vitamiinin lähteitä ovat muun muassa kala, kananmuna ja metsäsienet. Sitä myös lisätään elintarvikkeisiin kuten maitoon, levitteisiin, soijajuomiin sekä mehuihin. (Jyväkorpi 2017, 81).

B-ryhmän vitamiinit ovat osana monia kehon aineenvaihdunnallisia ja hermostollisia toimintoja. Näistä muun muassa tiamiini (B1-vitamiini), foolihappo ja kobalamiini (B12-vitamiini) ovat yhteydessä mielenterveyteen. Tiamiini avustaa hermoston toimintaa. Sen puute voi aiheuttaa esimerkiksi apaattisuutta ja keskittymiskyvyttömyyttä. Folaatti eli foolihappo osallistuu useisiin kehon aineenvaihdunnallisiin ja hermostollisiin järjestelmiin sekä välittäjäaineiden muodostumiseen. Sen niukka saanti voi aiheuttaa mielialan laskua ja masennusta sekä haitata masennuslääkehoidon tehokkuutta. Sekä folaatti että B12-vitamiini tasapainottavat homokysteiini-aminohapon pitoisuutta veressä, jonka suurentunut määrä on yhteydessä masennusriskiin muiden terveyshaittojen ohella. B12-vitamiinia lukuun ottamatta, vesiliukoiset B-vitamiinit eivät liiallisesti varastoidu elimistöön. B-vitamiineja voi saada esimerkiksi viljatuotteista, kasviksista, pähkinöistä, siemenistä, kalasta ja kanamunasta. (Jyväkorpi 2017, 77–79).

Kivennäisaineet

Sinkki on tärkeä hivenaine ihmiselle. Se ehkäisee ja vähentää vapaiden radikaalien hyökkäyksiä aivosoluja kohtaan. Sinkin puute taas aiheuttaa ja ylläpitää elimistön kroonista tulehdustilaa. Sinkin imeytymiseen voivat vaikuttaa alkoholinkäyttö, stressi, infektiot ja suolistosairaudet. (Rantala 2019, 162–163). Sinkin lähteitä ovat muun muassa liha, pähkinät, siemenet, juusto, kala, pavut ja linssit. Sinkin lisääminen ruokavalioon on tutkimuksissa todettu parantavan mielialaa ja vähentävän vihamielisyttä. On myös havaittu, että masentuneilla on pienemmät veren sinkkipitoisuudet kuin terveillä ihmisillä. (Jyväkorpi 2017, 81).

Jodi vaikuttaa aivosolujen energia-aineenvaihduntaan ja sen kautta mielenterveyteen. Jodin lähteitä ovat muun muassa kala, merenelävät, merilevä sekä maitotuotteet. Sitä lisätään myös tavalliseen ruokasuolaan. (Jyväkorpi 2017, 81).

Rauta kuljettaa aivoille happea sekä tuottaa energiaa, hermoston välittäjäaineita sekä myeliinia. Raudanpuute voi aiheuttaa haitallisten raudan kaltaisten aineiden imeytymisen aivoihin sekä siitä johtuva anemia altistaa apaattisuudelle, väsymykselle sekä masennukselle. (Jyväkorpi 2017, 82). Raudan lähteitä ovat esimerkiksi liha, täysjyväviljatuotteet ja sisäelimet. Samaan aikaan nautittu C-vitamiini edistää raudan imeytymistä, ja päinvastoin tee, kahvi ja maitotuotteet heikentävät sen imeytymistä. (Fineli, 2022).

Magnesium on osana kehon monia aineenvaihduntajärjestelmiä muun muassa vaikuttaen sokeritasapainon säätelyyn. Magnesiumin puute voi ilmetä unettomuutena, ahdistuksena, kipuna sekä mielenterveysongelmina. Tutkimuksien mukaan magnesiumin puute voi vaikuttaa myös masennuslääkkeiden tehokkuuteen. (Jyväkorpi 2017, 82–83). Magnesiumia saa esimerkiksi täysjyväviljasta, lihasta, sisäelimistä ja kasviksista (Fineli, 2022).

Myös seleenin puute on havaittu vaikuttavan mielialaan ja ahdistuneisuuteen. Seleenin lähteitä ovat muun muassa pähkinät, siemenet, pavut ja viljatuotteet. (Jyväkorpi 2017, 83).

Lisäaineet

Elintarvikkeiden säilyvyyttä, makua, väriä ja rakennetta parannetaan lisäaineiden avulla. Ennen käyttöönottoa, lisäaineita testataan eläinkokein. Lisäaineiden pitkäaikaikäytön vaikutuksia ei kuitenkaan vielä tunneta. Lisäaineista haitallisimmiksi on todettu emulgointiaineet, jotka parantavat muun muassa majoneesien, kastikkeiden, suklaan ja jäätelöiden rakennetta. Ne näyttävät vaikuttavan suoliston limakalvoon sekä suoliston läpäisevyyteen vaurioittavasti. (Rantala 2019, 164).

Erilaiset ruokavaliot

Aivojen ja mielenterveyden kannalta yksittäisten ruoka-aineiden merkitystä tärkeämpää on ruokavalion kokonaisuus. Aivojen terveyteen vaikuttavissa ruokavalioissa on yhteneviä piirteitä kuten kasvisten, kalan, hyvälaatuisten rasvojen ja täysjyväviljatuotteiden suosiminen.

Perinteisen Välimeren ruokavalion on todettu pienentävän masennusriskiä ja mahdollisesti kohentavan mielialaa. Se sisältää paljon kasviksia, joista saa runsaasti

muun muassa foolihappoa, vitamiineja, kivennäisaineita ja antioksidanteja. Kalasta, oliiviöljystä, pähkinöistä ja siemenistä saadaan terveellisten rasvahappojen hyödyt.

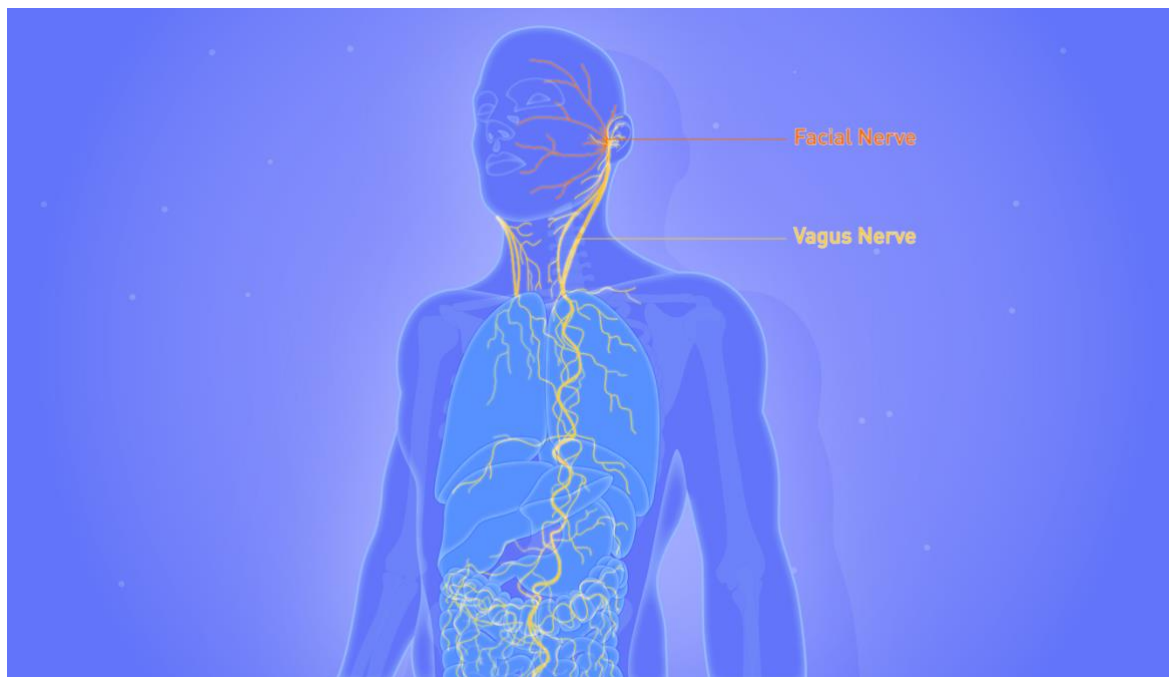
Siirtyminen sekaruokavalioista kasvisruokavalioon voi parantaa mielialaa.

Kasvisruokavalio tukee monin tavoin aivoterveyttä, sen sisältäessä runsaasti kasviksien vitamiineja, antioksidanteja, hyvälaatuaista rasvaa ja kivennäisaineita. Tutkimuksissa on todettu kasvisruokavalion noudattamisen nostavan eliniän ennustetta laskemalla riskiä sairastua esimerkiksi sydän- ja verisuonitauteihin. Välimeren ruokavalion vastine pohjoismaissa sisältää paikallisia ja ympäristöystävällisiä ruoka-aineita, käytetään rypsiöljyä oliiviöljyn sijaan sekä paljon vähärasvaisia maitotuotteita. Pohjoismaisen ruokavalion perustana toimivat kasvikset. Siinä suositellaan nautittavaksi juureksia, vihanneksia, hedelmiä ja marjoja. Täysjyväviljat ovat olennainen osa ruokavaliota, kalaa suositellaan syötäväksi kaksi kolme kertaa viikossa sekä vältetään käyttämästä prosessoituja lihatuotteita. Toistaiseksi pohjoismaisen ruokavalion yhteyttä masennukseen ei ole tutkittu. (Jyväkorpi, 2017, 107–121).

3.3 Suoliston ja mielenterveysongelmien yhteys

Tutkimuksissa on viitteitä siitä, että suolistobakteereilla ja aivoilla on yhteys, joka vaikuttaa moniin sairauksiin. Stressi, ahdistus, masentuneisuus, Alzheimerin tauti, Parkinsonin tauti, autismi ja ADHD ovat yhteydessä suolistobakteerien tasapainoisuuteen (Choi & Kokkonen, 2019, 8). Suolistoflooralla on myös vaikutusta keskushermostoon, joka taas on yhteydessä mielenterveyteen. On myös todettu, että ravitsemuksen vaikutuksella suoliston matala-asteiseen tulehdukseen on todennäköinen yhteys mielenterveysongelmien hoitoon ja ennaltaehkäisyyn. (Rantala 2019.)

On olemassa kolme tapaa, joilla suolisto ja aivot kommunikoivat keskenään. Vagus- eli kiertäjähermoväylä (kuva 3) on yksi niistä. Kun suolisto havaitsee häiriön, kuljettaa reitti tiedon aivoihin, ja aivot reagoivat havaintoon.



Kuva 3. Vagus- eli kiertäjähermo. (Atlasbiomed, 2022.)

Toinen esimerkki aivojen ja suoliston yhteydestä toimii immuuniaktivaation kautta. Siinä aivot saavat tiedon suoliston paikallisesta tulehduksesta, jonka suolistobakteerit ovat aiheuttaneet. Esimerkiksi, stressi voi saada aikaan tulehduksen suolistossa, jolloin tulehdusvälittäjäaineet vaikuttavat hermoston toimintaan. Kolmas aivojen ja suoliston kommunikointitapa liittyy aivojen välittäjäaineisiin ja neuropeptideihin. On mahdollista, että suoliston mikrobit tuottavat aivojen välittäjäaineita sekä säätelevät niiden tuotantoa tarvittavien saatavilla olevien aminohappojen mukaan. Ne voivat myös vaikuttaa aivojen toimintaan muuntamalla tuotettuja hormoneja hermoston välittäjäaineiksi. (Jyväkorpi 2017.)

Suoliston terveyttä edistäviä, probiootteja sisältävien elintarvikkeiden määrä on lisääntynyt. Vaikka tutkimusnäyttö ihmisillä on vielä vähäistä, on olemassa tutkimustuloksia siitä, että syömällä probiootteja voidaan vähentää masennukselle altistavia negatiivisia ajattelumalleja sekä aggressiivisuutta. (Rantala 2019, 144–145.)

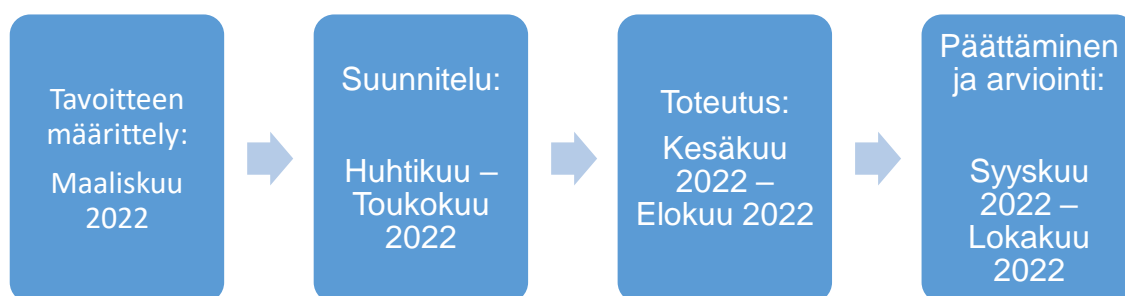
4 Oppaan toteuttaminen

4.1 Toiminnallinen oppinäytetyö

Oppinäytetyö toteutetaan toiminnallisena oppinäytetyönä Päijät-Hämeen keskussairaalan psykiatrian osastolle 5. Osaston henkilökunta kertoi tarpeesta luoda terveelliseen ravitsemukseen liittyvä opas. Oppinäytetyön tarkoituksena on antaa tietoa lukijalle terveellisen ravitsemuksen vaikutuksesta mielenterveyteen ja vinkkejä terveellisestä ruokavaliosta.

Toiminnallinen oppinäytetyö pohjautuu esimerkiksi työpaikan käytännön toiminnan ohjaamiseen, opastamiseen, toiminnan järjestämiseen tai järjeistämiseen. Toiminnallisen oppinäytetyön tarkoituksena on yhdistää käytännön toteutus kirjallisena raportointina käyttäen tutkimusviestinnällisiä keinoja. (Vilkkä & Airaksinen, 2003, 5.)

Oppinäytetyön prosessin eteneminen noudattaa lineaarista mallia. Linearisessa mallissa työ alkaa tavoitteen määrittelemisestä, joka etenee suunnitteluun, toteutukseen ja prosessin päättämiseen sekä arviointiin. (Salonen 2013, 15.) Lineaarisen mallin mukaisesti aluksi tarkensimme tavoitteeksi tehdä mahdollisimman helposti luettava ja selkä opas ravitsemuksen vaikutuksesta mielenterveyteen. Teimme työtä yhteistyössä toimeksiantajan kanssa ja pyysimme Webropol -kyselyn kautta palautetta ja arviota oppaasta. Oppinäytetyön tekijät pitivät yhteyttä toisiinsa WhatsApp -sovelluksen kautta, jonka kautta sovimme aikatauluista ja suunnittelimme sisältöä. Varsinainen oppinäytetyön toteutus kesti heinäkuusta elokuuhun.



Kuvio 1. Oppinäytetyön lineaarinen malli (mukaillen Salonen, 2013, 15.)

4.2 Hyvän oppaan kriteerit

Toiminnallisen opinnäytetyön oppaassa on tärkeää, että rakenne etenee loogisesti ja kerrottavat asiat ovat luontevasti, että selkeästi esitetty lukijalle. Oppaassa täytyy perustella potilaalle, että millaista hyötyä voidaan saada noudattaessa opasta. (Hyvärinen 2005.)

Oppaan juoni pitää olla lukijaa kiinnostava. Jokaisen tekstin kappaleella on tarina, jota lukemalla lukija pystyy seuraamaan juonta. Juoni voi esiintyä oppaassa tärkeysjärjestyksen, aika- tai aihejärjestyksen mukaisesti. (Hyvärinen 2005.)

Lukijalle houkuttelevinta on perustella potilaan oma hyöty, että mitä hyvää voi potilaalle koitua, mikäli potilas noudattaa oppaan antamaa tietoa. Lopuksi on tärkeää huolehtia tekstin ulkoasusta, että millainen ulkoasu on houkuttelevin. Tekstin asetteluun ja sivujen taittoon tulee myös kiinnittää huomiota tiedon jäsennyksessä. (Hyvärinen 2005.)

4.3 Oppaan kehittämisprosessi

Oppaan kehittäminen alkoi, kun varsinainen raporttiosuus oli melkein valmis opinnäytetyöpohjassa. Oppaan tekemiseen valikoitu LAB-ammattikorkeakoulun tarjoama Microsoft Word-ohjelma, jolla opinnäytetyö kirjoitetaan. Opasta kirjoittaessa hyödynnettiin luovuutta ja tietopohjana raportin kirjoitettua teoretietoa tiivistyneemmin. Tavoitteena oli luoda selkeä ja lukijaystävällinen opaspohja, joka visuaalisesti miellyttää ja antaa rauhallisen vaikutelman. Oppaaseen liitettiin taustakuvapohjaksi Pixabay.fi -sivustolta ilmaiskuva, jossa kasvien lehdet tuovat rauhallisen vihreän ja tummanvihreän sävyt häiritsemättä kuitenkaan varsinaista tekstiä.

Opinnäytetyön tuotoksena saimme valmiiksi omahoito-oppaan ravitsemuksesta mielialahäiriöpotilaille. Aikaisempaa opasta psykiatrian osastoilla ei vielä ollut ja opas koettiin toimeksiantajan puolelta tarpeelliseksi. Oppaan arviointi toteutettiin viisiportaisena Likert-asteikkoon perustuvaan anonyymiin Webropol-kyselynä saatekirjeellä (Liite 1) ja (Liite 2), joka ensiksi lähetettiin osastonhoitajalle jaettavaksi muulle hoitohenkilökunnalle, johon kuuluu sairaanhoitajia ja lähihoitajia. Alustavan palautteen pohjalta saimme rakentavaa ja positiivista palautetta sekä kehitysehdotuksia, jotka huomioitiin ja lisättiin oppaaseen myöhemmin.

Omahoito-opas terveellisestä ravitsemuksesta oli suunnattu mielialahäiriöpotilaille, mutta oppaassa käsiteltiin miten mielenterveyden sairaus voi vaikuttaa ravitsemukseen ja kuinka syömällä ravitsemussuositusten mukaisesti voi vaikuttaa terveyteen edistävästi.

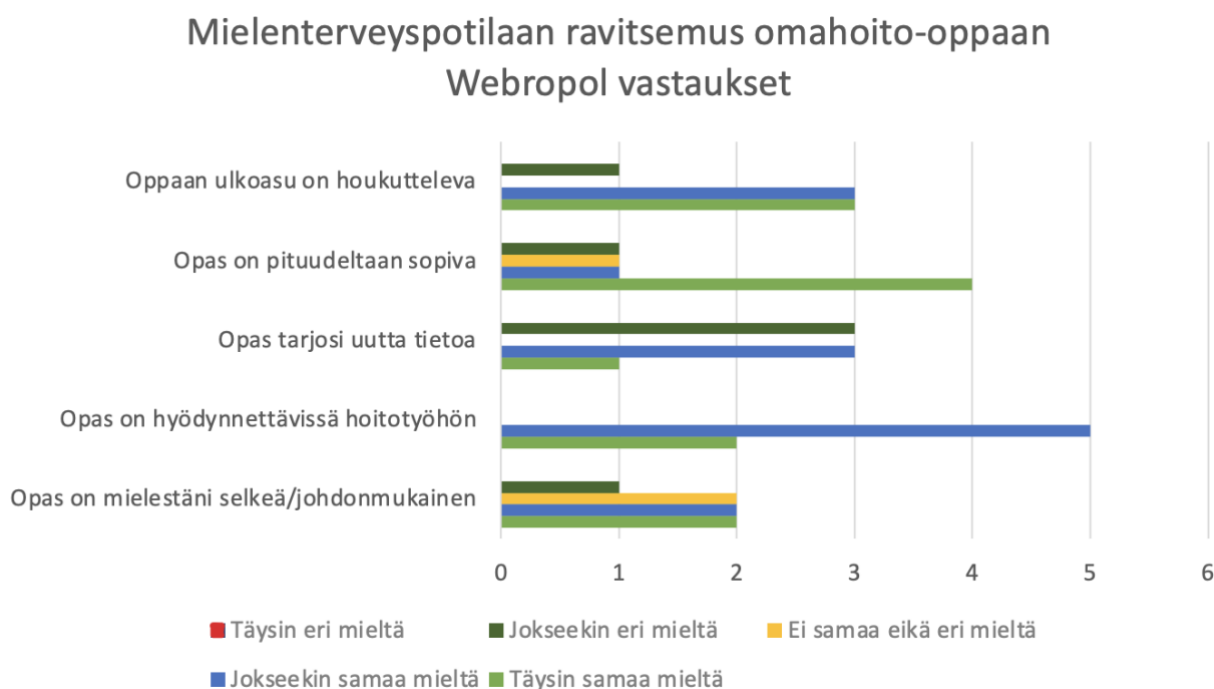
Sähköiseen Webropol -kyselyyn vastasi seitsemän osaston hoitohenkilökunnasta, joista

kolmessa oli vapaata palautetta. Vapaassa palautteessa annettiin ehdotuksia, kuinka on hyvä huomioida oppaan sisältöä, että olisiko mahdollista asioita tiivistää. Oppaassa kiinnitettiin huomiota kofeiinin suositukseen, koska osastohoidossa ollessa kofeiinia ei suositella.

”Sisältö hyvää! Kieliasuun vielä huomiota, että teksti ja lauseet olisivat luettavampia ja ymmärrettävämpiä. Olisiko mahdollista tekstiosuuksia enää tiivistää?”

”Opasta lukiessa, ensimmäisillä sivuilla jää vähän epäselväksi, onko opas omahoito-opas, vai henkilökunnan tukena, kun puhutaan potilaasta. Kuvat hyviä, muuten aika tuhti opus. Ravitsemuksen ja mielenterveyden yhteys nousee hyvin esiin. Osastolla ei suositella kofeiinin käyttöä, mutta oppaassa tätä suositellaan?”

Kuviossa 2 näytetään Webropol -kyselyn vastaukset, jossa vasemmalla näkyy esitetyt kysymykset ja vaakapalkki kertoo vastatuiden kysymysten määrän ja mitä palkit tarkoittavat.



Kuvio 2. Mielenterveyspotilaan ravitsemus omahoito-oppaan Webropol vastaukset.

Kuviossa 2 vastaajista viisi (5) piti oppaan ulkoasua houkuttelevana ja neljä (4) oli samaa mieltä, että opas on pituudeltaan sopiva. Vastanneista puolet olivat sitä mieltä, että opas tarjosi uutta tietoa ja puolet olivat jokseekin eri mieltä. Eniten oli jokseekin samaa mieltä siitä, että opas on hyödynnettävissä hoitotyöhön. Oppaan selkeydestä ja

johdonmukaisuudesta vastaajat olivat eri mieltä ja tämä näkyi vapaassa palautteessa. Saadun palautteen perusteella opasta muokattiin.

5 Pohdinta

5.1 Oppaan kehittämisprosessin arviointi

Opinnäytetyön valmistuttua annamme oppaan sähköisessä muodossa toimeksiantajalle, joka voi halutessaan tuottaa materiaalista paperisen version. Useat osaston potilasoppaat ja esitteet ovat paperiversioita, mutta on myös mahdollista käyttää sähköistä versiota. Toimeksiantaja voi hyödyntää opasta muillakin psykiatrian osastoilla ja opasta saa halutessaan muokata. Opinnäytetyö ravitsemuksesta koettiin kiinnostavana aiheena toimeksiantajan mukaan, koska ravitsemus on tärkeä osa hoitotyötä potilaan kokonaisvaltaisen hoidon vuoksi.

5.2 Eettisyys ja luotettavuus

Sairaanhoitajien eettisten ohjeiden mukaisesti sairaanhoitajakunta vastaa alan asiantuntijuudesta sekä sairaanhoitajat pitävät huolta ammattinsa syventämisestä, koulutuksen kehittämisestä ja tieteellisyyden edistämisestä. (Sairaanhoitajat 2021.) Opinnäytetyöprosessissa selvitimme esteellisyytemme, perehdyimme aiheeseen, sovimme alustavasti työpaikan edustajan kanssa työstä ja olemme hankkineet tietoa lähdekriittisesti tieteellisistä tietokannoista ja kirjallisuudesta (Arene 2020). Opinnäytetyön teossa ei ole kerätty tietoja tai hyödynnetty potilastietoja. PHHYKY:n ohjeistuksen mukaisesti amk- tai toisen asteen- opinnäytetöissä tietoa ei kerätä potilailta eikä perheiltä (PHHYKY 2022).

Opinnäytetyön suunnittelussa olemme arvioineet työtä sen kehittyessä ja saadessamme kirjallista palautetta ohjaajiltamme sekä toimeksiantajalta. Opinnäytetyön lähteiden luotettavuutta olemme arvioineet käyttämällä mahdollisimman tuoreita ja luotettavia lähteitä. Lähteemme ovat olleet alle kymmenen vuotta vanhoja, mutta osasta aiheesta jouduimme käyttämään vanhempaa lähdettä, koska aiheesta ei ollut vielä tuoreempaa näyttöön perustuvaa tietoa. Konsultoimme Päijät-Hämeen keskussairaalan ravitsemusterapeuttia, joka arvioi valmista opastamme. Saimme palautetta oppaan luotettavuudesta ja kehitysehdotuksia, joita on hyödynnetty valmiissa oppaassa.

Olemme käyttäneet tiedonlähteinä LAB-ammattikorkeakoulun opiskelijoille tarjoamaa LAB Primo -hakupalvelua, jonka kautta olemme etsineet aiheeseemme liittyvää asiantietoa, kirjoja ja artikkeleita. Hyvän tieteellisen käytännön mukaisesti opinnäytetyön tekstissä olemme viitanneet asianmukaisesti lähteillä ja lähteet ovat merkitty asianmukaisesti lähdeluetteloon. (TENK 2012, 6.)

Opinnäytetyön tekijöillä oli kirjallinen tutkimuslupa huomioituna tietosuoja (Liite 2) ja yhteistyösopimus opinnäytetyöprosessin aikana, joka oli solmittu toimeksiantajan Päijät-Hämeen hyvinvointikuntayhtymän kanssa. Valmis opinnäytetyö palautetaan tutkimuskoordinaattorille. Opinnäytetyö on tarkistettu palauttamalla LAB-ammattikorkeakoulun tarjoamaan Turnit -ohjelmaan, joka vertaa kirjoitetun tekstin laajasti eri lähteisiin tietokannoista, jonka kautta nähdään onko samankaltaisuutta tekstissä ja ohjelma antaa lopuksi raportin prosenttilukuina. Mitä korkeamman prosenttiluvun ohjelma antaa niin sitä enemmän samankaltaisuutta löytyy muista lähteistä. Raporttia tutkimalla arvioijat näkevät, että onko teksti mahdollisesti plagioitu jonkun toisen lähteestä (eLAB 2022).

5.3 Jatkokehittämisidea

Opinnäytetyön tuotos Mielenterveyspotilaan ravitsemusopas perustuu suomalaisten ravitsemussuosituksiin vuodelta 2014. Pohjoismaiset ravitsemussuositukset, johon Suomi kuuluu, ovat päivittymässä tänä vuonna. Jatkokehittämisideana ravitsemusopasta voisi päivittää uudistuneiden ravitsemussuositusten pohjalta (Norden 2019).

Jotta mielenterveyspotilaan omaa osallisuutta hoitoonsa voitaisiin jatkossa tehostaa, voisi potilaan omahoitoa kehittää ravitsemusoppaan lisäksi. Lepo ja liikunta ovat aiheina tärkeitä mielen hyvinvoinnille. Jatkokehittämisideana näistä aiheista voisi laatia helppolukuisen oppaan mielenterveyspotilaiden kuntoutumisen tueksi.

Joskus mielenterveyspotilaiden toiminta- ja keskittymiskyvyn ollessa heikkoa, voi kirjallisten omahoito-ohjeiden läpikäyminen olla työlästä. Omahoito-oppaita voisi kehittää digitaaliseen muotoon ja toteuttaa ne lyhyinä videoina. Monien terveyspalveluiden siirtyessä digitalisaation myötä verkkoon, voisivat videot toimia tulevaisuudessa osana psykiatrisen potilaan digihoitopolkua verkossa, joka täydentäisi perinteistä psykiatrista sairaanhoitoa.

Lähteet

Arene. 2020. Opinnäytetöiden eettiset suositukset. Viitattu 10.4.2022. Saatavissa

<https://www.arene.fi/julkaisut/raportit/opinnaytetoiden-eettiset-suositukset/>

Choi, S. & Kokkonen, K. 2019. Suolistovallankumous. Suomi: WSOY.

Depressio. Käypä hoito -suositus. Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecimin ja Suomen Psykiatriyhdistys ry:n asettama työryhmä. Helsinki: Suomalainen Lääkäriseura Duodecim, 2022. Viitattu 16.8.2022. Saatavissa <https://www.kaypahoito.fi/hoi50023#K1>

Emeran, M. & Lempinen. 2017. Viisas vatsa: Kuinka suolisto ja aivot toimivat yhdessä. Helsinki: Otava.

eLAB. LAB-ammattikorkeakoulu, 2022. Viitattu 17.9.2022. Saatavissa

<https://elab.lab.fi/fi/it-ohjeet-opiskelun-tyokalut/turnitin>

Fineli, Ravintotekijät. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. 2022. Viitattu 15.9.2022.

Saatavissa <https://fineli.fi/fineli/fi/ravintotekijat>

Hyvärinen, R. 2005. Millainen on toimiva potilasohje? Hyvä kieliasu varmistaa sanoman perillemenon. Duodecim. Viitattu 10.4.2022. Saatavissa

<https://www.duodecimlehti.fi/duo95167>

Jyväkorpi, S. 2017. Hyvää aivoille: ravinto x muisti & mieliala. Helsinki: Kirjapaja.

Kaksisuuntainen mielialahäiriö. Käypä hoito -suositus. Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecimin, Suomen Psykiatriyhdistys ry:n ja Suomen Nuorisopsykiatrisen yhdistyksen asettama työryhmä. Helsinki: Suomalainen Lääkäriseura Duodecim, 2021. Viitattu 17.8.2022. Saatavissa <https://www.kaypahoito.fi/hoi50076#K1>

Kuhanen, C. & Schubert, C. & Seuri, T. & Hämäläinen, K. & Kanerva, A. 2017.

Mielenterveyshoitotyö. Helsinki: Sanomapro

Lönnqvist, J. & Lehtonen, J. 2022. Psykiatria ja mielenterveys. Viitattu 28.3.2022.

Saatavissa https://www.duodecim.fi/xmedia/www/esittelyt/6400_esittely.pdf

Norden. 2019. Uudet pohjoismaiset ravitsemussuositukset tulossa vuonna 2022. Viitattu 20.9.2022. Saatavissa <https://www.norden.org/fi/news/uudet-pohjoismaiset-ravitsemussuositukset-tulossa-vuonna-2022-tule-mukaan-tyohon>

PHHYKY. 2022. AMK Opinnäytetyösuunnitelma ohje. Viitattu 20.4.2022. Saatavissa

<https://www.phhyky.fi/fi/ammattilaisille/opiskelijat-ja-perehdytys/opinnaytetyot/amk-opinnaytetyosuunnitelma-ohje/>

Päijät-Sote. Psykiatrian osasto 5. Viitattu: 3.4.2022. Saatavissa <https://paijat-sote.fi/laakariin-ja-hoitoon/sairaala/vuodeosastot/psykiatrian-osastot/psykiatrian-osasto-5/>

Rantala, M. 2019. Masennuksen biologia. Helsinki: Painoliber Oy/Libris.

Carver-Carter, R. 2022. Six Mindblowing Facts About The Vagus Nerve. Atlasbiomed. Viitattu 16.8.2022. Saatavissa <https://atlasbiomed.com/blog/six-amazing-facts-about-the-vagus-nerve/>

Ruokavirasto. 2022. Ravintoaineet. Viitattu 26.3.2022. Saatavissa <https://www.ruokavirasto.fi/teemat/terveytta-edistava-ruokavalio/ravintoaineet/>

Ruokavirasto. 2022. Ravitsemussuositukset, aikuiset. Viitattu 25.3.2022. Saatavissa [Aikuiset - Ruokavirasto](#)

Sadeniemi, M. 2021. Kaksisuuntainen mielialahäiriö. Viitattu 24.03.2022. Saatavissa <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00378>

Sairaanhoitajat. 2021. Sairaanhoitajien eettiset ohjeet. Viitattu 10.4.2022. Saatavissa <https://sairaanhoitajat.fi/ammatti-ja-osaaminen/kollegiaalisuus-ja-ammattietiikka/>

Salonen, K. 2013. Näkökulmia tutkimukselliseen ja toiminnalliseen opinnäytetyöhön. Turun Ammattikorkeakoulu. Viitattu 20.4.2022. Saatavissa <https://julkaisut.turkuamk.fi/isbn9789522163738.pdf>

THL. 2022. Mielialahäiriöt. Viitattu 24.03.2022. Saatavissa <https://thl.fi/fi/web/mielenterveys/mielenterveyshairiot/mielialahairiot>

THL. 2020. Ravitsemus. Viitattu 25.3.2022. Saatavissa: <https://thl.fi/fi/web/elintavat-ja-ravitsemus/ravitsemus>

TENK. 2012. Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa. Viitattu 10.5.2022. Saatavissa https://tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK_ohje_2012.pdf

Vilkka, H. & Airaksinen, T. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Helsinki: Tammi

WHO. 2021. Comprehensive mental health action plan 2013-2030. Viitattu 24.03.2022. Saatavissa <https://apps.who.int/iris/rest/bitstreams/1371507/retrieve>

Liite 1. Saatekirje

Hyvä vastaanottaja

Sairaanhoitajaopiskelijat Karla Olkkola ja Robert Tursas opiskelemme LAB-ammattikorkeakoulussa sosiaali- ja terveysalaa ja teemme opinnäytetyönä opasta mielenterveyspotilaan ravitsemuksesta. Tarkoituksena on, että valmis opas jäisi toimeksiantajan PHHYKY:n ja psykiatrian osasto 5 vapaaseen käyttöön. Opinnäytetyömme on tarkoitus valmistua syksyllä 2022. Toivoisimme, että voisitte lukea oppaamme ja antaa rehellistä palautetta.

Olemme lähettäneet tämän sähköpostiviestin mukana liitteen oppaasta. Kyselynä toimii Webropol-kysely, johon on helppo ja nopea vastattava.

Tutkimuksen tekemiseen on saatu toimeksiantajalta tutkimuslupa. Vastauksenne käsitellään nimettöminä ja kyselyyn vastanneiden tiedot eivät paljastu. Kyselyyn vastaamiseen on aikaa viikko ad. 15.9.2022.

Virallinen opinnäytetyö tullaan julkaisemaan osoitteessa theseus.fi

Ystävällisin terveisin

Karla Olkkola ja Robert Tursas

Liite 2. Tutkimuslupahakemus



Psykososiaaliset palvelut
Ylihoitaja

VIRANHALTIJAPÄÄTÖS

14.06.2022/2 §

Asianumero	D/1588/13.00.00.01/2022
Päätöslaji	Opinnäytetyö
Otsikko	Tutkimusluvan myöntäminen opinnäytetyö - Opas mielenterveyspotilaan ravitsemuksesta Tursas Robert ja Olkkola Karla - Lab Amk
Päätösperustelut	Lab Amk lopputyö erillisen tutkimussuunnitelman mukaan, potilasopas yksikön potilaille ja henkilökunnalle
Päätös	Myönnän yllä mainitun tutkimusluvan toteutettavaksi 31.12.2022 loppuun mennessä

Saadut tiedot ovat salassa pidettäviä ja niitä saa käyttää vain tutkimussuunnitelmassa määriteltyyn aiheeseen
-tekijän on huolehdittava siitä, että työssä muodostuvat yksittäisen henkilön identifioinnin mahdollistavat aineistot säilytetään omina asiakirjoista erillisinä aineistoina ja suojataan asiattomilta pääsyiltä sekä manuaalisten että atk-tiedostojen osalta
-jos tutkimussuunnitelmassa tulee muutoksia, tulee niistä ilmoittaa lupaviranomaiselle ja tarvittaessa hakea uusi lupa
-tietosuojasyistä tutkimuksen tulokset tulee julkistaa siten, ettei niistä voi tunnistaa yksittäistä henkilöä. Tulosten raportoinnissa ja julkaisemisessa on noudatettava tieteen eettisiä ohjeita
-lupa voidaan peruuttaa, jos lupapäätöksen ehtoja rikotaan
-lupapäätöksen saajan tulee antaa päätös tiedoksi kaikille osallisille ja valvoa ehtojen täyttymistä
-henkilötietojen käsittely tapahtuu EU:n yleisen tietosuojasäätöasetuksen (GDPR) mukaisesti

Luvan saanut on velvollinen toimittamaan valmiin opinnäytetyön sähköisen version Päijät-Hämeen hyvinvointiyhtymän tutkimuskoordinaattorille.

Tämän luvan myöntämiseen liittyvät tutkimuslupahakemusasiakirjat on tallennettu asianhallintajärjestelmä Twebiin.

Lisätietojen antaja [REDACTED]

Toimivallan peruste Hallintosääntö

ALLEKIRJOITETTU KONEELLISESTI

[REDACTED] 14.06.2022 10:08

Nähtävänäoloaika 15.06.2022
Nähtävänäolopaikka Päijät-Hämeen hyvinvointiyhtymä, kirjaamo, Keskussairaalankatu 7,
15850 Lahti
Muutoksenhaku Oikaisuvaatimus
Saaja Robert Tursas, Karla Olkkola
Tiedoksi [redacted]
Liitteet Ei liitteitä

Allekirjoitus [redacted]
Ylihoitaja

Liite 3. Esitetyt Webropol palautekysymykset

- 1) Opas on mielestäni selkeä/johdonmukainen
- 2) Opas on hyödynnettävissä hoitotyöhön
- 3) Opas tarjosi uutta tietoa
- 4) Opas on pituudeltaan sopiva
- 5) Oppaan ulkoasu on houkutteleva

Vapaa palaute

Liite 4. Opas mielenterveyspotilaan ravitsemuksesta

Mielenterveyspotilaan ravitseminen

OMAHOITO-OPAS MIELIALAHÄIRIÖPOTILAILLE

Tekijät: Karla Olkkola, Robert Tursas

LAB-ammattikorkeakoulu

SISÄLLYSLUETTELO

HUOMIO	2
MIELENTERVEYS JA RAVITSEMUS	3
MITÄ ON TERVEELLINEN RUOKAVALIO	4
SUOSITUKSIA TERVEELISESTÄ RUOKAVALIOSTA	7
LISÄTIETOA RAVITSEMUKSESTA	8
LÄHTEET	9

HUOMIO

**Tämä opas pohjautuu Suomalaisiin ravitsemussuosituksiin 2014.
Suositusten lisäksi on huomioitava potilaan yksilölliset ruokarajoitteet.**

MIELENTERVEYS JA RAVITSEMUS

- Hyvän ja terveellisen ruokavalion tehtävänä on ennaltaehkäistä monia sairauksia, edistää terveyttäsi, edesauttaa elimistön toipumista koetuista traumoista, ja näin ollen parantaa elämänlaatuaasi. Terveellinen ruokavalio vaikuttaa myönteisesti myös mielesi hyvinvointiin. Ravitsemuksella on vaikutusta mielenterveyshäiriöiden puhkeamiseen, vakavuusasteeseen ja sairauden kestoon.
- Keskeisimpiä haasteita mielenterveyspotilaiden ravitsemuksessa ovat ylipaino, alipaino, lääkkeiden vaikutukset, ruokarajoitteet (nirsoilu, palan tunne kurkussa, ruuan rakenne).
- Ravitsemuksella voit vaikuttaa suolistosi terveyteen ja sitä kautta mielenterveyteesi. Tutkimuksissa on viitteitä siitä, että suolistobakteereilla on vaikutusta keskushermostoon ja aivoihin, jotka ovat yhteydessä mielenhyvinvointiin ja esimerkiksi mielialalääkkeiden tehokkuuteen.
- Ravitsemuksella voidaan vaikuttaa myös suoliston matala-asteiseen tulehdukseen, jolla on todennäköinen yhteys mielenterveysongelmien hoitoon ja ennaltaehkäisyyn.

Mielialahäiriön vaikutus ravitsemukseen

- Sairautesi aste vaikuttaa toimintakykyyn, motivaatioon, uneen ja ruokahuluun.
- Ruokavaliosi voi olla usein puutteellinen sairaudesta johtuvan toimintakyvyn laskun vuoksi. Arkiruokailusi voi sisältää paljon pikaruokia, sokerisia ja rasvaisia ruokia ja syöminen voi olla epäsäännöllistä.
- Ravitsemuksesi vaikuttaa biologisten yhteyksien kautta ruokahuuluusi, unenlaatuusi ja mielialaasi.

MITÄ ON TERVEELLINEN RUOKAVALIO

- Terveellinen ruokavalio on monipuolinen, säännöllinen ja tasapainoinen, jolloin elimistö saa siitä riittävästi ravintoaineita. Ravintoaineita tarvitaan elimistön elintoimintojen sekä ruoan sulatuksen ylläpitämiseen, että lihaksiston toimintaan.

Ravintoaineita ovat hiilihydraatit, rasvat, valkuaisaineet, vitamiinit ja kivennäisaineet. Hyvän ja terveellisen ravitsemuksen tarkoitus on ennaltaehkäistä sairauksia, edistää terveyttä ja mahdollistaa toipumista. Säännöllinen ariteriymi pitää verensokerin tasaisena, joka edistää painonhallintaa, hillitsee nääläntunnetta, ehkäisee napostelua ja hampaiden reikiintymistä. Tutkimuksissa on todettu seuraavien taulukossa 1 olevien ravintoaineiden saannilla olevan merkitystä mielenterveysongelmien ehkäisyssä ja hoidossa.

Suositteluaan (suluissa esimerkkilähteitä)	Vältettävä
Omega-3-rasvahapot (rasvaiset kalat, saksanpähkinät, pellavansiemenet, rypsiöljy)	Transrasvat (rasvaiset maitovalmisteet, vilja- ja leivontatuotteet, liharuoat)
Tyydyttymätön rasva (kasvirasvat, margariini)	Tyydyttynyt rasva (eläin- ja maitorasvat)
Sokeritasapainon tasaisuus, hitaasti imeytyvät hiilihydraatit (täysjyväviljatuotteet, hedelmät, kasvikset, marjat)	Liian prosessoidut, nopeasti imeytyvät hiilihydraatit (valkoinen leipä, makeiset, leivonnaiset)
Sinkki, seleeni, jodi, magnesium, rauta (viljat, maito, liha, kala, kananmuna, myös ravintolisinä)	Liiallinen alkoholin käyttö
D-vitamiini, B-ryhmän vitamiinit, erityisesti folaatti ja B12-vitamiini (täysjyvävilja, maitotuotteet, pähkinät, myös ravintolisinä)	
Välttämättömät aminohapot (liha, kala, kananmuna, maitotuotteet)	
Troofaani, tyrosiini (osana hermoston välittäjäaineiden muodostamisessa) (maitotuotteet, kananmuna, soijatuotteet)	
Pieni määrä kofeiinia piristeeksi (kahvi, tee)	

Taulukko 1. Ravintotekijät, jotka vaikuttavat mielenterveyteen. (Jyväskylä 2017.)



Kuva 2. Ruokakolmio. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta, Suomalaiset ravitsemussuosituksat 2014.)

- Ruokakolmio (kuva 2) havainnollistaa eri ruokien osuutta terveellisessä ruokavaliossa. Kolmion alimman kerroksen ruokia tulisi syödä enemmän ja ylimpänä olevia ruokia vähemmän. Ruokaryhmät ovat vain esimerkkejä eikä kaikkia ruokia tarvitse syödä saman päivän aikana. Kasviksia olisi hyvä nauttia päivittäin vähintään 500 grammaa. Kuitua saa kasvien lisäksi täysjyväviljavalmistuksista, joita tulisi suosia noin kuudesta yhdeksään annosta päivässä, yhden annoksen ollessa esimerkiksi yksi leipäpala. Kalaa suositellaan käyttämään 2-3 kertaa viikossa kalalajeja vaihdellen. Suositusten mukaan lihavalmisteita ja punaista lihaa saisi syödä korkeintaan 500 grammaa viikossa. Juomasuosituksena veden nesteensaanti olisi vähintään 1-1,5 litraa aktiivisuudesta, lämpötilasta ja iästä riippuen. Juomina suositaan veden kanssa rasvaton maito tai piimä. Ruokakolmion ylimmällä tasolla sijaitsevat sattuimat, joita suositellaan harvemmin nautituiksi tuotteiksi, esimerkiksi niitä ovat makeiset, alkoholiuomat ja erittäin rasvaiset ruoat.



Kuva 3. Lautasmalli. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta, Suomalaiset ravitsemussuositukset 2014.)

- Lautasmallin mukaisesti (kuva 3) lautanen olisi suositeltavaa täyttää puoliksi kasviksilla, joita voi olla raasteet, salaattit tai lämmin kasvisisäke. Neljäsnes lautasesta voi olla perunaa, riisiä, pastaa tai muuta viljavalmistetta. Toinen neljäsnes lautasesta voidaan täyttää joko kalalla, lihalla tai munatuotteella. Nämä voi korvata myös kasvisruoalla, jotka sisältävät joko palkokasveja pähkinöitä tai siemeniä. Ruokajuomana suositellaan rasvatonta maitojuomaa, piimä ja vettä. Lautasmalliin kuuluu täysjyväleipä, jonka päällä on levitetään kasvisrasvavitettä. Jälkiruokana voi olla marjoja tai hedelmää.
- Vegaaninen ateria koostuu kolmesta osasta, jossa lautasella on joko juuresta, perunaa tai viljaa. Toisessa osassa on papuja, herneitä tai linssejä ja kolmannessa osa lautasesta täytetään tuoreilla kypsillä kasviksilla. Vegaaniseen ateriaan kuuluu myös marjat, hedelmät, pähkinää ja nämä sopivat myös välipaloiksi, että jälkiruoksi. Vegaaniseen lautasmalliin kuuluu leipä, vegaaninen kasvismargariini ja kasvijuoma ruokajuomana.

SUOSITUKSIA TERVEELISESTÄ RUOKAVALIOSTA



Noudata säännöllistä ateriarytmiä, ruokailu 3-4 tunnin välein, jotta verensokeri pysyy tasaisena.



Käytä lautasmallia pääaterioilla, jotta saat ravintoaineita oikeassa suhteessa.



Nauti aterioilla kasviksia, marjoja ja hedelmiä, jotta suolistosi saa tärkeitä kuituja.



Suosi täysjyväviljatuotteita ylläpitääksesi sokeritasapainoa ja saadaksesi vitamiineja sekä kivennäisaineita.



Suosi rasvattomia ja vähärasvaisia maitotuotteita, joissa vähemmän tyydyttyntä rasvaa, ja saat vitamiineja sekä kivennäisaineita.



Käytä levitteinä kasviöljypohjaisia pehmeitä rasvoja, joissa vähemmän tyydyttyntä rasvaa.



Vähennä suolan saantia vaikuttaaksesi myönteisesti verenpaineeseesi. Päivittäinen suolan saanti aikuisilla on päivässä 5 grammaa eli teelusikallinen.

LISÄTIETOA RAVITSEMUKSESTA

Terveyttä edistävä ruokavalio <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00935>

Ravitsemus- ja ruokasuositukset <https://www.ruokavirasto.fi/teemat/terveytta-edistava-ruokavalio/ravitsemus-ja-ruokasuositukset/>

Syö Hyvää -hanke, vinkkejä hyvistä ruokavaliosta <https://syohyvaa.fi/>

Elintavat ja mielenterveyshäiriöt - Mielenterveystalo.fi
https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/Tietopankki/elintavat_ja_mielenterveyshairiot/Pages/default.aspx

LÄHTEET

Choi, S. & Kokkonen, K. 2019. Suolistovallankumous. Suomi: WSOY.

Emeran, M. & Lempinen. 2017. Viisa vatsa: Kuinka suolisto ja aivot toimivat yhdessä. Helsinki: Otava.

Jyväkorpi, S. 2017. Hyvää aivoille: ravinto x muisti & mieliala. Helsinki: Kirjapaja.

Kuhanen, C. & Schubert, C. & Seuri, T. & Hämäläinen, K. & Kanerva, A. 2017. Mielenterveyshoitotyö. Helsinki: Sanomapro

Lönnqvist, J. & Lehtonen, J. 2022. Psykiatria ja mielenterveys. Viitattu 28.3.2022. Saatavissa https://www.duodecim.fi/xmedia/www/esittelyt/6400_esittely.pdf

Rantala, M. 2019. Masennuksen biologia. Helsinki: Painoliber Oy/Libris.

Ruokavirasto. 2022. Ravintoaineet. Viitattu 26.3.2022. Saatavissa <https://www.ruokavirasto.fi/teemat/terveytta-edistava-ruokavalio/ravintoaineet/>

Ruokavirasto. 2022. Ravitsemussuositukset, aikuiset. Viitattu 25.3.2022. Saatavissa <https://www.ruokavirasto.fi/teemat/terveytta-edistava-ruokavalio/ravitsemus-ja-ruokasuositukset/autasmalli>

Sadeniemi, M. 2021. Kaksisuuntainen mielialahäiriö. Viitattu 24.03.2022. Saatavissa <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00378>

THL. 2022. Mielialahäiriöt. Viitattu 24.03.2022. Saatavissa <https://thl.fi/fi/web/mielenterveys/mielenterveyshairiot/mielialahairiot>

THL. 2020. Ravitsemus. Viitattu 25.3.2022. Saatavissa: <https://thl.fi/fi/web/elintavat-ja-ravitsemus/ravitsemus>

Kuvat: <https://pixabay.com/fi/>