

# RUOKAVALIOSTA APUA MASENNUKSEEN

*Voiko ruokavaliolla torjua masennusta!*

Tutkimuksen mukaan se saattaa olla mahdollista. LT **Jussi Seppälän** viime syksynä julkaistussa väitöskirjassa selvitettiin metabolisen oireyhtymän sekä foolihapon ja B<sub>12</sub>-vitamiinin puutoksen yhteyttä masennusoireisiin.

Seppälän tutkimus jakaa masennusoireet kahteen ryhmään: perinteiseen melankoliseen ja ahdistustyyppiseen ei-melankoliseen masennukseen. Melankolinen masennus oli tutkittavilla sitä yleisempää, mitä niukemmin he saivat foolihappoa tai B<sub>12</sub>-vitamiinia. Ei-melankoliseen masennukseen näiden hivenaineiden ja vitamiinien puutos ei vaikuttanut. Sen sijaan metabolisen oireyhtymän riski nousi ei-melankolista masennusta sairastavilla kaksinkertaiseksi.

Löydöillä on merkitystä masennuksen hoidossa. Ahdistusoireissa voikin olla syytä välttää lääkkeitä, jotka lisäävät painoa, jottei metabolinen oireyhtymä puhkea. Melankolista masennusta taas voi pyrkiä estämään oikealla ruokavaliolla.

Silti ei ole selvää, että oikein syömällä välttyisi masennukselta. Masennuksen syyt ovat usein monimutkaisia, eikä ruoan yhteyttä niihin kyetä täysin selittämään. On vaikea sanoa varmasti, johtuuko potilaan masennus heikosta ruokavaliosta, vai saako masennus syömään huonosti.

Foolihappoa on tuoreissa kasviksissa, hedelmissä ja kokojyväviljoissa. B<sub>12</sub>-vitamiinia saa eläinperäisistä tuotteista. Yleensä tavallinen ruokavalio riittää täyttämään B<sub>12</sub>-vitamiinin tarpeen, mutta foolihappoa suuri osa suomalaisista saa liian vähän.