

Mieliruokaa - serotoniinitason nosto ravinnolla

Soili Kasanen, nuorisolääkäri, Dip IBLM
10.2.2023

Serotoniinitasoa kohottavat ruuat:

Ananas

Avokado

Banaani

Greippi

Hikkoripähkinät *

Hunajameloni

Luumu

Kiivi

Eräät maapähkinälajikkeet

Munakoiso

Tomaatti

* Hikkoripähkinöitä kasvaa Suomessakin!

<https://www.pahkinahanke.fi/hikkorit-carya-suku.html>

Kyseiset ruuat nostavat serotoniinin seerumpitoisuuksia useimmiten alle 2 -kertaisesti yli viitealueen ylärajan. 5HIAA –pitoisuutta ne nostavat hyvin voimakkaasti.

Keskushermostossa serotoniini (5-HT) on keskeinen välittäjäaine, josta n. 80% (useiden muiden lähteiden mukaan jopa yli 90 %) syntyy suolistossa. Sitä tuotetaan tryptofaanista myös keskushermostossa ja hengitysteiden enterokromaffiinisoluissa.

Serotoniinia on verihiutaleissa. Serotoniini vähentää veren hyytymistäipumusta eli pienentää veritulppariskiä.

Hydroksi-indolyliasettaatti (5HIAA) on serotoniinin pääasiallinen, MAO-entsyymin kautta syntyvä aineenvaihduntatuote. Sen määrä kuvastaa serotoniinivaikutusta elimistössä.

Lähde: HUSLAB.fi, tutkimukset S -5-HT päivitetty 21.04.2021 ja S -5HIAA päivitetty 08.12.2021 (viitattu 10.2.2023).

Kuvat: Luumut ja banaanit Pxhere.com, kiivit ja greipit Hippopx

Ruoka olkoon masennuslääkkeesi - älä kuitenkaan lopeta pillereitä omin päin.

Ao. videoissa voit hyödyntää Googlen ei-niin-luotettavaa automaattikäöntäjää jos englanti ei taivu.

Lääkäri Michael Greger / NutritionFacts.Org:

- ❑ *The Best Way to Boost Serotonin* <https://www.youtube.com/watch?v=8bPVWRPWhEU>
- ❑ *How to Boost Brain BDNF Levels for Depression Treatment*
https://www.youtube.com/watch?v=TECySdGT_jE&list=PLvSUFWnqYbBPYxxaGy9YeE_bmDx3I-pgt&index=70&t=73s
- ❑ *Fruits and Vegetables Put to the Test for Boosting Mood* https://www.youtube.com/watch?v=_xmZ45bXz0M

Lääkäri Michael Klaper

- ❑ *Using Your Food to Heal*
https://www.youtube.com/watch?v=JRIUTtdrJIo&list=PLvSUFWnqYbBPYxxaGy9YeE_bmDx3I-pgt&index=62&t=1s

Lääkärit Melissa Mondala & Micah Yu | Chef AJ LIVE!

The Gut-Brain-Immune Connection

- https://www.youtube.com/watch?v=Vh1y3_YMVMY&list=PLvSUFWnqYbBPYxxaGy9YeE_bmDx3I-pgt&index=80&t=2969s

Lääkäri Neil Nedley:

- ❑ *Understanding your Mood: The Role of Neurotransmitters* https://www.youtube.com/watch?v=Q59WGWLw_Yo
- ❑ *The Science behind the Plant-based Diet and Mental Health* https://www.youtube.com/watch?v=HoC89_19Ni0&t=1s

Kokkasvisruoka- eli KoKaRu -reseptejä: **Kasasen kootut** → KoKaRu -reseptipankki

<https://kasvipohjainenruokavalioblogspot.com/>

<https://www.riikkaiivanainen.com/ruokablogi>

https://www.bluezones.com/recipe_type/plant-based/

<https://plantbasedhealthprofessionals.com/recipes>

Käytännön kurssitusta Mikkelissä:

<https://terveysprojektikarpalo.fi/taustaa/>

<https://terveysprojektikarpalo.fi/tulevat-karpalo-kurssit/>