Vitasal
terveysvastaanotto

Vitasal terveysvastaanotto: Uupuneesta eläväksi – verkkokurssi

Uupuneesta eläväksi – verkkokurssi

Maria-Terttu Lindfors

- Sairaanhoitaja
- Terveystieteen maisteri
- Funktionaalisen lääketieteen & ravitsemuksen asiantuntija
- Solu- ja molekyylibiologian perusteet 2019

Raudanpuute
Kilpirauhasen vajaatoiminta
Lisämunuaisen uupumus
-> nyt lääkkeetön

Vitasal terveysvastaanotto 2018 ->

Uupuneesta eläväksi - ryhmävalmennuksen sisältö:

1 / 4 uupumusta mittaavat laboratoriokokeet, testit ja oirekysely

2 / 4 uupumuksen fysiologia – miten kehossasi on tapahtunut pitkittyneen stressin seurauksena

3/ 4 uupumuksen ravitsemus ja ravintolisähoito

4 / 4 uupuneen hoitopolku – askeleet eteenpäin

1 / 4

uupumusta mittaavat laboratoriokokeet, testit ja oirekysely

Tavoite

- Tiedät, miten lisämunuaisten tilaa arvioidaan kotikonstein sekä laboratoriokokeiden avulla
- Otatat lisämunuaisten uupumusta kuvaavat laboratoriokokeet verkkokurssin aikana
- Laboratoriokoetulokset analysoidaan sairaanhoitajan vastaanotolla

Uupumusta mittaavat laboratoriokokeet

’KOTI’TESTIT

1. oirekysely
2. RR-testi
3. Pupillitesti
4. Valoherkkyys
5. Lämmön mittaus
6. Kyytesti (kortisoni)
7. Firstbeat-mittaus
8. Hapoton vatsa testi

LABORATORIOKOKEET

Kortisolitestit

Lipidit

Sokerit

Kilpirauhanen

Raudat

B12-vitamiini

Suolisto: imeytyminen, mikrobit, hapoton vatsa

DUTCH+ -testi (NL)

Uupumusta mittavat laboratoriokokeet

Kortisoli verestä

Kortisoli syljestä

Kortisoli virtsasta

DHEAs – pitoisuus verestä

DHEA - syljestä

DUTCH – laaja hormonitesti

Tutummat laboratoriokokeet, kortisolivaje vaikuttaa mahdollisesti näihin

Lipidit
- kolesteroli, HDL, LDL, triglyseridi

Sokerit
- fB-Gluk, B-HbA1c

Kilpirauhanen
- TSH, T4v, T3v

Maksa
- ASAT, ALAT, AFOS, GT

Raudat
- S-Ferrit, fS-TrFeSat

B12-vitamiini
- B12 – vit

Imeytyminen
- S-Prealb, S-Uraat, S-Hcyst

S- korsol

”Hoitava lääkäri antaa potilaalle ohjeet mahdollisesta lääkityksen keskeyttämisestä ennen tutkimusta. Lääkkeitä on mahdollisuuksien mukaan vältettävä. Deksametasoni ei häiritse määritystä. Fludrokortisoni, prednisoloni, prednisoni, kortisoni ja kortikosteroni aiheuttavat ristireaktiota menetelmässä. Lääkitystä koskevissa asioissa potilaan tulee aina keskustella hoitavan lääkärinsä kanssa.

Seerumin kortisolipitoisuudet vaihtelevat vuorokauden aikojen mukaan - korkeimmillaan aamulla ja matalimmillaan keskiyöllä. Aamunäyte otetaan klo 7 - 9 ja iltanäyte klo 20 (aikaisintaan klo 16). Vuorokausivaihtelua seurattaessa tulisi välttää muita rasittavia tutkimuksia. ”

Kuinka kauan pitää olla ilman kortisoni lääkitystä kun arvioidaan lisämunuaisten toimivuutta? Keskustele lääkärisi kanssa.

Sa – korsol

„Syljen kortisolin pitoisuus noudattaa normaalia vuorokaudenajan vaihtelua. Syljen kortisolipitoisuus on korkeimmillaan aamulla ja matalimmillaan keskiyöllä. Iltayöllä klo 23-24 kerättyä syljen kortisolia käytetään hyperkortisolismin sensitiivisenä seulontatutkimuksena”.

S – kors - V

”Vuorokausivirtsan vapaa kortisoli yhdessä seerumin tai syljen kortisolin kanssa antavat hyvän käsityksen kortisolin tuotannosta. Vuorokausivirtsan vapaan kortisolin määritys soveltuu hyvin hyperkortisolismin diagnostiikkaan, **koska lyhytaikainen stressi ja seerumin kortisolipitoisuuden vuorokausivaihtelu eivät vaikuta virtsan arvoihin.** Raskauden aikana tavataan kohonneita arvoja. Voimakas munuaisten vajaatoiminta vähentää kortisolin eritystä virtsaan. Virtsan vapaa kortisoli voidaan määrittää myös deksametasonijarrutuskokeen yhteydessä ”

Nordic Laboratories (M-T tilaa tarvittaessa)

DUTCH AdrenalTM lisämunuaistesti on markkinoiden kattavin. DUTCH Adrenal testi antaa paremman kuvan lisämunuaisten toiminnasta mittaamalla perinteisessä sylkitestissä mitattavan kortisolin lisäksi myös metaboliitit:

- **Vuorokauden vapaa kortisoli (4-5 virtsaliuskaa)**
- **Vuorokauden vapaa kortisoni (4-5 virtsaliuskaa)**
- **Kortisolimetaboliitit (a-THF, b-THF)**
- **Kortisonimetaboliitit (b-THE)**
- **DHEAs**

Hinta 249 e + kujetus (2021)
-ammattilainen tilaa Nordic Laboratoriesilta
-tulkinta sairaanhoitajan vastaanotolla (varaa vastaanottoaika)

Valmistautuminen laboratoriokokeisiin

- Ravinnotta 10-14 h ennen laboratoriokoetta
- Voit ottaa pienen määrän vettä, jos janottaa, ’suullinen’
- Mielellään sama laboratorio vuodesta toiseen
- Virtsanäyte / kuivavirtsanäyte / kuivaverinäyte
- Näytteen säilytys kotona
- Vietkö itse labraan / hakeeko DHL (Nordic Laboratories)
- PR2YOU

LUE OHJEET <3

2 / 4

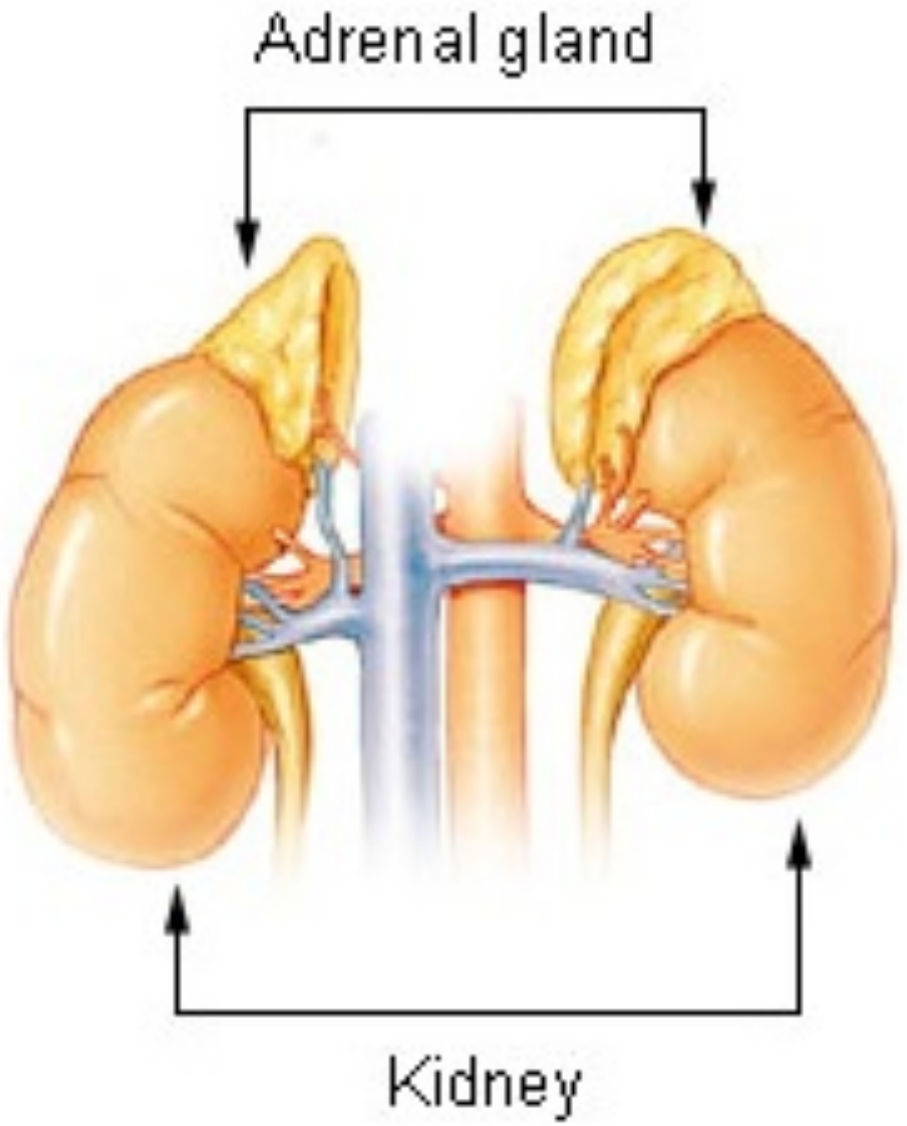
Uupumuksen fysiologia – mitä kehossasi on tapahtunut pitkittyneen stressin seurauksena

TAVOITE, ETTÄ YMMÄRRÄT

- että kyse ei ole pelkästään psyykkisestä oirehdinnasta
- miten kilpirauhanen liittyy lisä-munuaiseen

LISÄMUNUAINEN

- hormoneja tuotava rauhanen
- 4–5 grammaa
- sijaitsevat munuaisten yläpuolella
- ydin ja kuorikerros
- *Ydin tuottaa stressihormoneja, adrenaliinia ja noradrenaliinia*
- **Kuorikerros tuottaa kortisolia ja suolahormonia**



LISÄMUNUAINEN TUOTTAA:

- => kortisolia (voit mittauttaa itse tavallisessa laboratoriossa)
- => DHEA (voit mittauttaa itse)
- Aldosteronia (mitataan yleensä erikoissairaanhoidossa)
- Adrenaliinia (voidaan mitata Nordic Laboratories - testillä)
- Noradrenaliinia (voidaan mitata Nordic Laboratories - testillä)

”Lisämunuaisen vajaatoiminnassa = lisämunuaisen kuoren vajaatoiminnassa elimistöstä puuttuu **kortisolia, usein myös aldosteronia ja DHEA:ta**”

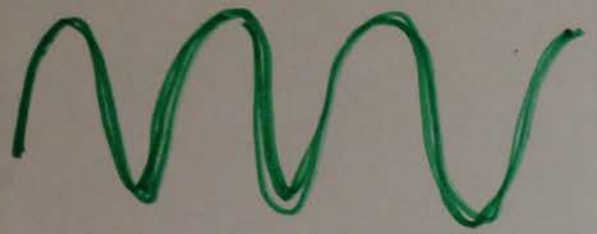
- Puute vs vaje

KORTISOLI

- Osallistuu ravintoaineiden **aineenvaihduntaan** ja hyväksikäyttöön (proteiinit, hiilihydraatit, rasvat)
- Reagoi henkiseen ja fyysiseen **stressiin**
- Osallistuu **tulehduksen** säätelyyn
- Osallistuu verensokerin säätelyyn **VS**
- Pitää yllä normaalin verenpaineen **RR**
- Pitää yllä **hermo- ja aivotoimintoja**
- Ylläpitää **immuniteettia**

”Stressihormoni kortisolin tuotanto vähenee, sillä lisämunauisten **kyky ylläpitää riittävää kortisolituotantoa** hiipuu. Tilaa nimitetään lisämunuaisen vajaatoiminnaksi eli lisämunuaisuupumukseksi.

Kun kortisolin eritys on häiriintynyt, selkeimmät merkit näkyvät vaikeuksina **unessa ja vireystilassa**. **Aamulla on vaikea herätä** riippumatta siitä, kuinka kauan sängyssä on viettänyt aikaa. Vaikka päivä olisikin pitänyt sisällään rasitusta, jonka pitäisi kutsua ajallaan illalla unten maille, illan väsymys muuttuukin pirteydeksi tai levottomuudeksi, kun olisi nukkumaanmenoaika. ”



NORMAALI STRESSI

Lisämunuaiset tuottavat sopivasti kortisolia

- palautuminen 2-4 h
- stressinsietokyky ok

KRITTINEN STRESSI

Lisämunuaiset tuottavat jatkuvasti liikaa kortisolia

- ylivireys koko ajan
- nukahtaminen vaikeaa

LAMAANNUS

Lisämunuaiset eivät jaksa tuottaa kortisolia päivän tarpeisiin

- koomavasymy
- aivosumu
- paniikki
- pelko

PÄIVI MÄKELÄINEN: ”Kilpirauhanen ja kokonaisvaltainen hoito” s. 62

”Kr hormonin tuotantoon ja toimintaan vaikuttavat mm lisämunuaishormoni kortisoli, haiman umpieritteisestä osasta erittyvä **insuliini**, käpyrauhasen tuottama **melatoniini**, **naishormonit**, mieshormonit **testosteroni** sekä **hypothalamus** ja **aivolisäkkeen** erittämät hormonit. Kr-hormoneilla taas on vaikutusta muiden **rauhasten** toimintaan. Yhteistoiminnan häiriöt aiheuttavat riitasointuja, ongelmia, jotka horjuttavat ihmisen terveyttä. Kun yhden rauhasen toimintaa korjataan, vaikuttaa se muihinkin rauhasiin ja niiden hormonituotantoon ja tuntuu useimmiten parempana vointina. Silloin kun hormonieritys kaikista rauhasista on tasapainoista, ihmiset voivat yleensä hyvin.”

”**Stressin** myötä **kortisolia** erittyy aluksi normaalia enemmän lisämunuaisista, mutta stressin pitkittyessä eritys vähenee, jolloin voi syntyä ns lisämunuaisten väsymystila.

Krooninen stressi vähentää

- TRH-hormonin eritystä hypothalamuksesta,
- TSH-hormonin eritystä aivolisäkkeestä, kilpirauhashormonien tuotantoa
- sekä T3-hormonin muodostusta T4-homonista
- edistäen **rT3-hormonien** tuotantoa

Lisämunuaisongelmia tulisi hoitaa jo ennen mahdollista kilpirauhashormonikorvaushoitoa. ”

Päivi Mäkeläinen:

”Mikäli lisämunuaiset tuottavat stressihormoni kortisolia liikaa tai liian vähän, vaikuttaa kumpikin tilanne kilpirauhasen toimintaan huonontavasti. Tällöin solutasolla T4 –hormonista ei myöskään muodostu riittävästi T3 hormonia. rT3-hormonia voi muodostua liikaa tai kr hormonit **eivät kunnolla pääse edes soluun asti.**

Jos taas kr toimii huonosti tai T4 hormonista ei muodostu riittävästi aktiivista T3 hormonia, on se elimistölle ja lisämun stressitilanne, joka vaikuttaa kortisolin tuotantoon. Tästä voi ajan kuluessa tulla kuin noidankehä joka huonontaa sekä lisämunuaisten että kr toimintaa kuten myös aktiivsen T3 hormonien muodostumista ja sen vaikutuksia solutasolla. Koko elimistö voi pahimmasta taphtumassa mennä pois raiteiltaan mistä seuraa monenlaisia oireita. Lisämun ja kilpirauhasen ongelmat häiritsevät tietenkin myös muiden hormonien tuotantoa ja toimintaa. Normaali kortisolitaso on välttämätön kilpirauhashormonien tuotannolle ja T4 horminen muuntumiselle aktiiviseksi t3 hormoniksi. Kortisolia tarvitaan myös **kr hormonien pääsemiseksi soluun**. ”

Fysiologia s 210 **S-Kol, S-Na, B-Gluk**

”lisämunuaiskuoren hormoneja kutsutaan yhteisellä nimellä *kortikosteroidiksi eli kortikoideiksi*. Ne ovat elämälle välttämättömiä, ja lisämunuaiskuoren vaurioituessa ihminen kuolee, ellei hoitoa aloiteta välittömästi.

Mineralokortikoideja, glukokortikoideja, androgeeneja.

Kaikki **kortikosteroidit muodostuvat kolesterolista** useiden entsyymireaktioiden kautta. Kolesteroli tärkeä!!!

Minearolkortikoidit säätelevät elimistön **suolojen (minearaalien) aineenvaihduntaa**. Ne vaikuttavat erityisesti munuaisten **natriumaineenvaihduntaan**...

ACTH on kortisolin erityksen tärkein säätelijä

Glukokortikoidit vaikuttavat **glukoosiaineenvaihduntaan, tärkein glukokortikoidi on kortisoli**

Kortisoli: **S-Prealb**

Stimuloi **valkuaisaineiden ja rasvojen pilkkoutumista, mikä lisää aminohappojen ja rasvojen pitoisuutta veressä**

...kortisoli kohottaa veren **glukoosi**pitoisuutta ja suurentaa kudosten glykogeenivarastoja... kortisoli on elimistön tärkeimpiä stressihormoneja, ja sen pitoisuus suurenee rasituksen aikana. *Sen teho perustuu tällaisissa tilanteissa veren glukoosipitoisuuden suurenemiseen.* Lisäksi se **tehostaa noradrenaliinin** tuotantoa suurilla kortisolipitoisuuksilla on **anti-infalammatorinen vaikutus...**

Ville Pöntynen

"Kaikkein suurin **C-vitamiinin** tarve on lisämunuaisilla – jopa 100-200 kertaa suurempi kuin verenkierrossa. Toisin sanoen, lisämunuaiset ovat vielä herkempiä C-vitamiinin vajauksen aiheuttamille häiriöille, johtuu se sitten suolan vähäisyydestä tai itse C-vitamiinin puutteesta. Mitä tällä sitten on tekemistä kilpirauhasen kanssa? Hypotalamus ja aivolisäke (pituitary) ovat yhteisiä sekä HPA- että HPT akselille. HPA:ssa 3. rauhanen on lisämunuaiset (adrenals) ja HPT:ssa kilpirauhanen (thyroid). Koko akselin toiminta edellyttää, että kaikki sen osat toimivat kunnolla. Jos esim. lisämunuaiset eivät toimi kunnolla, ne aiheuttavat takaisinkytkennän kautta muutoksia myös ketjussa oleviin kahteen muuhun rauhaseen (H & P). Sitä kautta ne ovat yhteydessä myös kilpirauhasen toimintaan ja **ongelma lisämunuaisissa saattaa heijastua kilpirauhaseen."**

Ville Pöntynen

”Stressi tekee laihduttamisesta lähes mahdotonta. **Koholla oleva kortisoli pilkkoo lihaskudosta ja heikentää insuliinin toimintaa, jolloin glukoosia, eli verensokeria, jää palamatta. Maksa muuttaa tämän ylimääräisen sokerin rasvaksi, joka kuljetetaan (triglyseridinä) rasvaksi ihonalaiskudokseen**. Kärjistäen voidaan sanoa, että pitkittyneen stressin aikaan lihasta muutetaan rasvaksi, mikä lienee jokaisen laihduttajan pahin painajainen. Kun haluat laihtua, on ensimmäinen askel ottaa stressi hallintaan!”

LIHOMINEN: kortisolin tuottama ylimääräinen sokeri muuttuu rasvaksi

LIHASKATO: testosteronin tuotanto laskee -> vaikuttaa lihasmassaan ja libidoon

Kortisoli – katabolia – vapauttaa energiavaroja (katabolia ei saa olla päällä pitkään, vaan katabolia ja anabolia vaihtelevat kehossa)

Häiriintynyt kilpirauhastoiminta, T4 ei muutu T3, muodostuu rT3

- Lihominen => **kortisolin** ylituotanto

- stressirasva = **kortisolin** tuottama

- ylimääräinen sokeri rasvaksi
  => testosteronin tuotanto
  => lihasmassa vähenee
  => libido laskee

- Liian paljon kortisolia -> muodostuu ’huonoja’ eikosanoideja
- Liian paljon kortisolia – kateenkorva – T – solut -> immuniteetti heikkenee
- Liian paljon kortisolia – hippokampus
- -> solutuho
- Liian paljon kortisolia – insuliniresistenssi
- Liian paljon kortisolia- aivojen välittäjäainetuotanto

KORTISOLILLA SIIS VAIKUTUSTA

S-TSH
S-T4v
S-T3v
S-rT3

Lipidit (S-kol, S-LDL, S-HDL, trigly)

hS-CRP

B- Gluk
insuliini

S- korsol
dU-kors-V
Sa- kors

S-DHEAs
Testo

S - Prealb
S - B12
S - ferrit, fS - TrFeSat
D - vitamiini
C - vitamiini

S- Na

ACTH

Melatoniini (NL)

Naishormonit (NL)

RR

Uupumuksen ravitsemus ja ravintolisähoito

TAVOITE:

1. Opettele / ota käyttöön 1 uusi ravintolisä verkkokurssin aikana, esimerkiksi Q10 eli ubikinoni

2. Tee ateriasuunnitelma viikoksi – mahdollisen yksinkertainen. Toista rytmiä, jotta valitsemiseen ja pohtimiseen ei kulu liikaa energiaa

Vitasal
terveysvastaanotto

RAVITSEMUS

-Säännöllinen ateriarytmi, esim. 8, 12, 16, 20 (verensokeri meinaa laskea)
-Ravintorikas ruoka
-Värit, hyvät öljyt, proteiinia
-Suolatankkaus
-Älä karppaa / ketoile / paastoa uupumuksen aikana

Yksilöllinen ruokavalio!

LISÄMUNUAISEN UUPUMUKSEEN LIITTYY LÄHES AINA

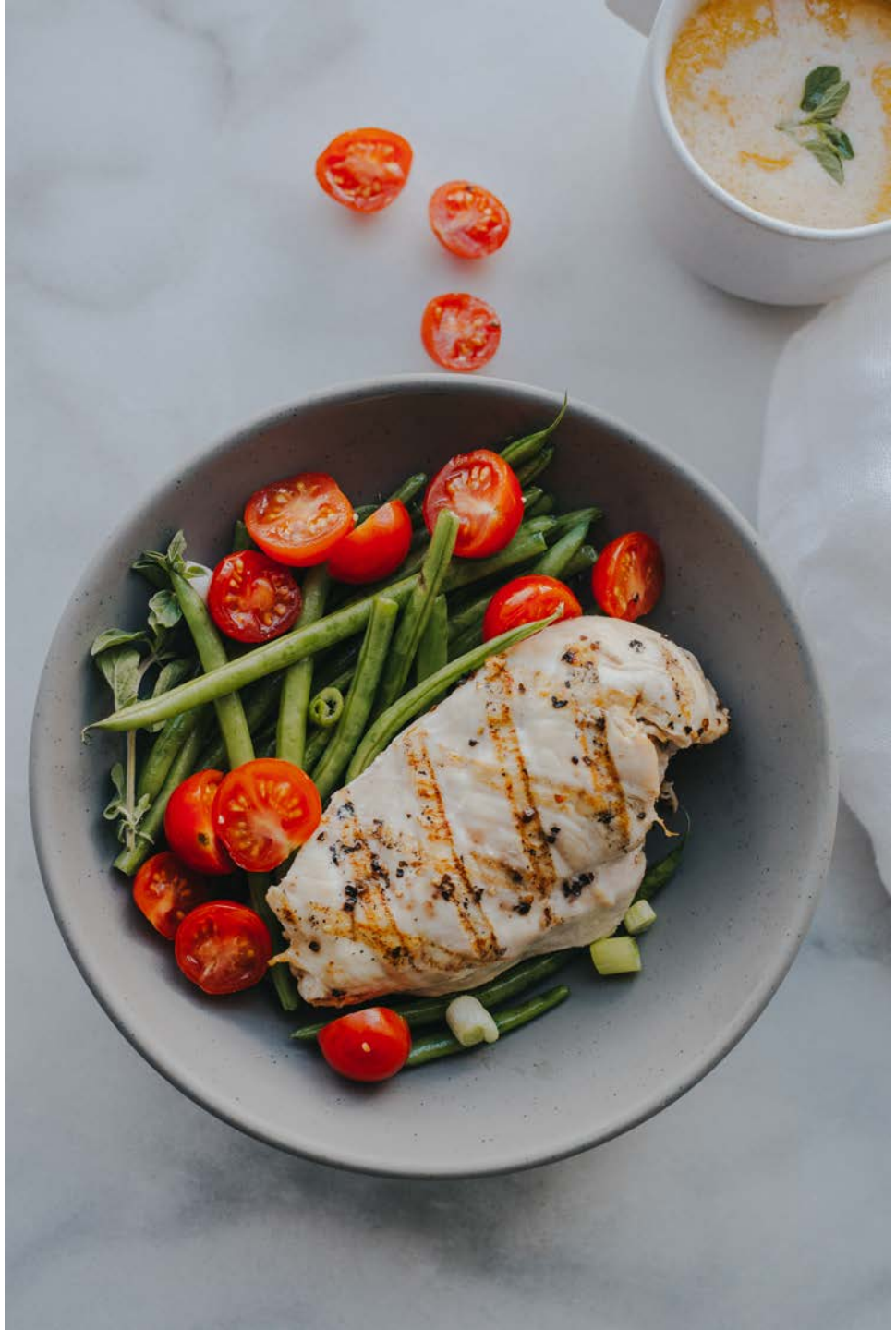
Ravintoainepuutokset
Hapoton vatsa (www.vitasal.fi/blogit)
Hypoglykemia
Syö heti heräämisen jälkeen?

Gluteeniton?
Maidoton?
Sokeriton?

Hyvälaatuinen proteiini; kala, riista, kana, luomumunat, pähkinät, siemenet
Hyvät rasvat
Ravintotiheät hiilihydraatit (värikkäät, marjat)

Jos matala RR, lisää suolaa
Ruoka-ainereaktiot? Vuotava suoli? Mikrobit?

3 raaka-ainetta



JUOMAT

- Vesi
- Vihreä tee
- Yrittitee
- Vihannesmehut (huom. kuidut, sopiiko)
- Vuohenmaito
- Kahvi nostaa mahdollisesti kortisolitasoja

RAVINTOLISÄT

Q10 (100 mg x 2, aamu, lounas)
C-vit (500 mg x 2-3 aamu, lounas)
D-vit (100 ug x1 /vrk)
Kalaöljy (1000 – 3000 mg / vrk)
E-vit (ks valmiste)
B5 vit (500 mg x 2-3 / vrk)
MoniB-vit valmiste
monivitamiinivalmiste
Magnesiumsitraatti (400 – 600 mg)
Jodi (150-600 ug)
Seleeni 2 tippaa/vrk (200 ug)
Sinkki 1 tbl / vrk (30 – 80 mg)

www.vitasal.fi -> materiaalipankki -> 'Miten ja milloin otan ravintolisän

ADAPTOGEENIT

- lakritsijauhe (ei , jos on korkea RR)
- Aschwagandha
- Ginseng

Ole huolellinen varsinkin, jos kortisolitasot ovat matalat

Tiedä, ja tunnista yrtit!

JOS SINULLA ON KORKEA KORTISOLI

-kupari, sinkki, kromi (vitamiineja ja hivenaineita)
-Ruusujuuri, maca, ginseng, aswaghanda, tulsi, fosfoseriini
-Lakkakääpä eli reishi

4/ 4

4/4

Uupuneen hoitopolku

UUPUNEEN HOITOPOLKU

LEPO
sairasloma
irtisanoutuminen
yrittäjälesi?
aamut
klo 15 - 17
oma aikataulu
luonto!

Syvyn hoito

Oire-kysely

Testit
- kotitestit
- labrat

Hapoton vatsa? Dysbioosi, SIBO

TEE HYVÄÄ ITSELLESI!
• hieronta • akupunktio • lomat

Ruokavalio & Ravitsemustila

Vältä negatiivisia asioita

VAGUS
- hengitt
- kuntoilus
- makaa lattialla
- mindfulln
- sauna

Ravintolisät & tukihoidot

Tunnista
- sairaalavaihe
- toipumisvaihe
- kuntoutusvaihe

SUOLISIK ASIOITA

PARANTOLA 3/2022 – lisää tarkempaa tietoa tulevissa Vitasalin uutiskirjeissä

- Valo Work (Helsinki, Mannerheimintie)
- ELO –ravintolan ateriat (maidoton, gluteiiniton, sokeriton)
- Sauna, uima-allas, jossa lämmin vesi, ulkona kylmäallas
- **Sairaanhoitajan vastaanotto**
- **Työkirja** askel askeleelta terveyttä kohti
- kirjasto
- **pikkuluentoja**
- **Opetellaan 3 liikettä** parasympaattisen hermoston aktivoimiseksi (Vagus)
- **Kehotestit** (sooda, jodi, suolahappo)
- **Laboratorio** PR2YOU (yksilölliset hinnat, PR2YOU laskuttaa)
- PharmaNord osallistuu

  - pääset monta askelta eteenpäin muutamassa päivässä
  - Voit ottaa samalla labrat edullisemmin kuin muualla voisit ottaa
  - Esteettinen ympäristö niin majoituksen kuin luonnonkin suhteen
  - Saat runsaasti häiriötöntä aikaa palautumiseen

  Hinta koostuu majoittumisesta, aterioista ja Vitasalin palveluista
    - Majoittuminen VALO – hotellissa (maksat lähtiessäsi)
    - Aamiainen sisältyy majoitukseen
    - SPA ja kuntosali sisältyy majoitukseen
    - PR2YOU laboratoriokokeet; yksilöllinen hinta
    - Vitasalin PARANTOLA (osta verkkokaupasta tai maksa lähtiessäsi)

    TERVETULOA – pyydä tämä itsellesi joululahjaksi / anna läheisellesi joululahjaksi

Ravintolisiin alennuksia eri verkkokaupoissa

- ALEKOODEJA RAVINTOLISIEN VERKKOKAUPPOIHIN

-

Ravintolisiin alennuksia eri verkkokaupoissa

Ravintolisiin alennuksia eri verkkokaupoissa

PharmaNord

- 25 %
- koodi VITASAL25
- https://www.pharmanord.fi/webshop

BIOMED

- 15%
- koodi vitasal15 (teksti:vitasal, perään numero 15)
- www.biomed.fi

PUHDAS +

- 25 %
- koodi VITASAL
- www.puhdasplus.fi

PUHDISTAMO

- 15 % , koodi VITASAL
- kertakäyttöinen
- www.puhdistamo.fi

TERVEYSKAISTA

- 15 % , koodi VITASAL
- https://www.terveyskaista.fi