

Zajęcia Wsparcie terapeutyczne z dn. 14.04.2021 – Klub Seniora w Gardzienicach

Dzień dobry, w ramach dzisiejszych zajęć zachęcam Państwa do zastanowienia się nad tym, jak jedzenie wpływa na naszą psychikę, na to jak się czujemy, jak o sobie myślimy, ile w sobie mamy energii. Jedzenie to nasza codzienna czynność, każdy doświadcza satysfakcji z powodu sytości, czy drażliwości w przypadku głodu. Jest to wykorzystywane w reklamach, zarówno produktów żywieniowych, jak i tych produktów, które mają złe odżywianie, czy przejeżdżenia poprawiać, uśmierzać. Od jakiegoś czasu naukowcy jasno pokazują, że to co mamy w naszym układzie trawiennym, cała bogata flora bakteryjna to znaczące środowisko, które ma silny wpływ na naszą odporność, samopoczucie, energię. Dla wielu osób siedziba emocji kojarzy się z brzuchem, a dla dzieci szkolnych choć i dla dorosłych bóle brzucha są częstym (obok bólu głowy) symptomem nasilonego stresu. Dobre zadbanie o swój brzuch może dać nam poczucie siły, zdrowia, witalności, zaś braki w tym mogą prowadzić do nieprzyjemnych stanów, złego samopoczucia czy depresji. Poniższy artykuł oraz dołączone filmy niech posłużą Państwu do refleksji, jak jedzenie wpływa na psychikę. Zapraszam do komentarzy, kontaktu.

Artykuł ze strony: <http://psychowiedza.avigon.pl/2019/11/dieta-w-leczeniu-i-zapobieganiu-depresji/>

Czy depresja może być spowodowana nieprawidłową dietą?

Depresja zaliczana jest do najczęściej występujących schorzeń we współczesnym świecie. Według danych Światowej Organizacji Zdrowia (WHO), do 2020 roku depresja będzie **drugą co do częstości występowania chorobą na świecie**, a dotknie szczególnie ludzi dorosłych (do 11% populacji). Schorzenie definiuje się jako stan usposobienia charakteryzujący się uczuciem przygnębienia, obniżeniem aktywności, poczuciem nieodpowiedzialności, spadkiem, nastroju, zaburzeniami koncentracji i podobnymi objawami.

Jak pokazują wyniki badań **współczesna dieta, uboga w składniki odżywcze, obfitująca w cukry proste, nasycone kwasy tłuszczowe oraz nienasycone kwasy tłuszczowe typu trans i omega-6, odgrywa ważną rolę we wzroście zachorowania na depresję i stany obniżonego nastroju.**

Zaobserwowano również, że nadwaga i otyłość często wiążą się ze wzrostem zachorowania na depresję lub pojawieniem się jej objawów. Wyniki badań opublikowanych w „British Journal of Nutrition” nie pozostawiają żadnych złudzeń – złe nawyki żywieniowe trwające dłuższy czas, stwarzają wysokie ryzyko zachorowania na depresję.

Czy odpowiednia dieta może wspierać leczenie depresji lub nie dopuścić do pojawienia się jej objawów?

Wiele badań wskazuje na to, że **prawidłowe nawyki żywieniowe mogą się przyczynić do poprawy nastroju u osób cierpiących na depresję**. Naukowcy z University of Manchester, University of Western Sydney i kilku innych ośrodków naukowych przeanalizowali wyniki 16 badań dotyczących wpływu diety na objawy depresji i lęku u prawie 46 tys. osób. Doszli do wniosku, że poprawa sposobu odżywiania skutkuje złagodzeniem objawów depresji. Zarówno dieta odchudzająca, wzbogacająca o składniki odżywcze, czy ograniczająca ilość tłuszczów sprawia, że ludzie zyskują lepszy nastrój, choć ich poziom lęku nie ulega zmianie.

Jakie składniki powinniśmy włączyć do diety jeżeli cierpimy z powodu depresji?

1. Tryptofan – aminokwas, którego organizm ludzki nie potrafi syntezować, dlatego też musi być on dostarczany wraz z pożywieniem. Tryptofan jest substratem, z którego powstaje jeden z najważniejszych w regulacji nastroju neurotransmiterów – serotonina. Badania kliniczne wykazały, że wyeliminowanie tryptofanu z diety u osób, które chorowały na depresję może szybko doprowadzić do nawrotu objawów depresyjnych. **Produkty naturalnie bogate w tryptofan: spirulina, pestki dyni, banany, ryby, wołowina, indyk.**

2. Magnez – pierwiastek ten bierze udział w regulacji aktywności komórek nerwowych, w tym w regulacji receptorów NMDA. Przy niedoborze magnezu możemy odczuwać takie objawy jak: spadek apetytu, obniżenie nastroju, lęk i wzmożona podatność na stres, które w istotnym stopniu pokrywają się z objawami depresyjnymi. **Bogatym źródłem magnezu jest gorzkie kakao** – zwłaszcza surowe z nieprażonych ziaren kakaowca. **Magnez znajdziemy również w kaszy gryczanej, orzechach, roślinach strączkowych i w płatkach owsianych.**

3. Kwas foliowy – odpowiada za prawidłowy metabolizm oraz procesy wzrostu i regeneracji komórek nerwowych (neurogeneza). Bierze również udział w przemianie neurotoksycznego aminokwasu – homocysteiny – w postać nie wykazującą toksyczności. Podwyższenie stężenia homocysteiny jest jedną z oznak stresu oksydacyjnego, który wiąże się z patogenezą wielu chorób, w tym depresji. Jednym z głównych przejawów niedoboru kwasu foliowego mogą być

objawy depresyjne. **Bogate źródła kwasu foliowego to przede wszystkim zielone warzywa** – szpinak, zielone sałaty, kapusta, brokuły i brukselka.

4. Witamina B12 – podobnie jak kwas foliowy bierze udział w metabolizmie homocysteiny. Przy niedoborach witaminy B12 dochodzi do rozwoju objawów depresyjnych oraz zaburzeń funkcji poznawczych. Niedobór witamin B12 może też przyczyniać się do nasilenia objawów depresji. **Najważniejszym źródłem witaminy B12 są produkty pochodzenia zwierzęcego, takie jak: ryby, drób, mięso, jajka** dlatego osoby na diecie wegańskiej powinny suplementować witaminę B12.

5. Witamina B6 – podobnie jak kwas foliowy i witamina B12 jest modulatorem homocysteiny. Bierze udział w regulacji procesu syntezy serotoniny z tryptofanu. Jednym z głównych objawów niedoboru witaminy B6 mogą być symptomy depresyjne. **Naturalne źródła witaminy B6 to: otręby, kukurydza, wątróbka, ryby, mięso oraz ziarna i orzechy.**

6. Cholina – przechodząc przez barierę krew-mózg wnika bezpośrednio do komórek nerwowych i służy do produkcji acetylocholin. Acetylocholina jest przekaźnikiem pomiędzy komórkami nerwowymi (neuronami) i odgrywa ważną rolę w procesach uczenia się oraz zapamiętywania. Zmniejsza również nadpobudliwość nerwową i wpływa na poprawę nastroju. **Cholinę znajdziemy w zielonych warzywach liściastych, drożdżach, żółtkach jaj, czerwonym mięsie, wątróbce i rybach.**

7. Witamina D – związek pomiędzy występowaniem zaburzeń nastroju a niewystarczającą ekspozycją na światło słoneczne jest dobrze znany i po raz pierwszy został zaobserwowany prawdopodobnie już 2000 lat temu. Wyniki wielu badań wskazują, że niedobór witaminy D zwiększa ryzyko wystąpienia depresji. Suplementacja witaminy D3 u osób z zaburzeniami depresyjnymi może mieć działanie przeciwdepresyjne oraz zabezpieczać przed występowaniem nawrotów choroby. **Głównym źródłem witaminy D u ludzi (80–90% witaminy D) jest synteza skórna zachodząca pod wpływem promieniowania ultrafioletowego UVB.**

8. Kwasy tłuszczowe Omega-3 – niezbędny składnik błon komórkowych neuronów. Kwasy Omega – 3 wpływają na procesy przekazywania sygnałów komórkowych oraz na różnicowanie komórek i ich zdolność do przetrwania (tzw. działanie neuroprotektcyjne). Szczególnie ważny jest odpowiedni stosunek kwasów omega-6 do kwasów omega-3, ponieważ wpływa on nie tylko na efektywną pracę układu nerwowego, ale także na brak procesów zapalnych w organizmie, które często towarzyszą depresji. **Najbogatszym źródłem kwasów omega-3 są tłuste ryby morskie, wątróbka z dorsza, kryl, śledzie i sardynki.**

9. Probiotyki – u osób chorych na depresję zachodzi reakcja zapalna, a dobroczynne bakterie jelitowe wytwarzają krótkołańcuchowe kwasy

tłuszczowe w rodzaju maślanów, które wspomagają odżywianie komórek błony śluzowej jelita w celu redukcji stanu zapalnego. **Naturalnym źródłem probiotyków są jogurty (również roślinne np. kokosowy), kefiry, maślanki, ogórki kiszane, kapusta kiszona, zakwas buraczany oraz naturalny zakwas chlebowy.**

Poznanie wpływu pożywienia i jego poszczególnych składników na funkcjonowanie organizmu może być kluczem do rozwiązania problemów zdrowotnych, w tym także depresji i stanów obniżonego nastroju. **Odpowiednie zalecenia żywieniowe w połączeniu z farmakoterapią i psychoterapią mogą przyczynić się do znacznie lepszych efektów terapeutycznych.**

Do posłuchania na temat związków pomiędzy psychiką a odżywianiem polecam również obejrzeć i posłuchać na filmach dostępnych pod poniższymi adresami na YouTube:

Wpływ diety na psychikę - <https://www.youtube.com/watch?v=rIGaCEUS74c>

Co jeść by się wolnej zestarzeć? Dieta długowieczności -
<https://www.youtube.com/watch?v=d1iXFbHkdGo>

Jak się żywić w depresji - <https://www.youtube.com/watch?v=tlAvfLfwM4I>

Dieta przy depresji i zaburzeniach psychicznych -
https://www.youtube.com/watch?v=C_v9svCnRDg

Zdrowa dieta - wyznacznik równowagi fizycznej i psychicznej -
https://www.youtube.com/watch?v=zJXJh_CeZVg

- O zajadaniu emocji, czyli jak się nie odżywiać, by być zdrowym psychicznie i duchowo - https://www.youtube.com/watch?v=0GDOe0_utBg

Jeśli macie Państwo uwagi, komentarze, lub chętni jesteście do rozmowy, poproszę o kontakt 511 202 946. Pozwolę sobie również do Państwa przedzwonić w godzinach określonych na wsparcie terapeutyczne w harmonogramie naszych zajęć Klubu Seniora.

Pozostawajmy w zdrowiu,

Zbigniew Zatoński

Zbigniew Zatoński