

# Odżywianie a zdrowie psychiczne współczesnego człowieka

Opracowanie: Anna Krajewska  
psycholog, psychoonkolog

# Stan zdrowia społeczeństwa

Wyniki monitorowania stanu zdrowia społeczeństwa zarówno w Polsce, jak i na świecie wskazują na wzrost częstości występowania chorób psychicznych w ciągu ostatnich lat.

Według autorów ubiegłorocznego raportu przedstawionego przez czasopismo Lancet Psychiatri zaburzenia i symptomy wiążące się z szeroko rozumianym zdrowiem psychicznym stanowią blisko 12% ogółu chorób, wyprzedzając nawet nowotwory.

Raport WHO z 2012 r. pokazuje, że średnio co cztery sekundy (7,7 mln na rok) diagnozuje się kolejny przypadek demencji i liczby te rosną z roku na rok. Podobnie wzrasta ilość przypadków ze spektrum autyzmu.



# Stan zdrowia społeczeństwa

Przeprowadzony w Polsce w 2012 r. raport epidemiologii zaburzeń psychiatrycznych przedstawia następujący obraz:

„Stwierdzono, że 20-30% populacji w wieku 18-64 lat uskarża się na takie problemy jak: stany obniżenia nastroju i aktywności, swoiste objawy unikania, przewlekły lęk, drażliwość. Również dość często ujawniane są lęki napadowe i społeczne, napady złości, a względnie rzadko (kilka procent) inne stany, np. agorafobia, hipomania, trudności w koncentracji połączone z nadmierną ruchliwością

# Nowe możliwości oddziaływania

Niepokojące dane na temat zdrowia psychicznego populacji motywuje naukowców do poszukiwań nowych możliwości oddziaływania.

Wyniki, uzyskanych w ostatnich latach badań w dziedzinie medycyny żywieniowej stosowanej na potrzeby psychiatrii pozwalają na wzbogacenie stosowanych form leczenia (psychoterapia, leczenie ambulatoryjne czy szpitalne) o kolejny środek terapeutyczny, jakim jest pokarm.



# Odżywianie a zdrowie psychiczne

- Wyniki kohortowych badań epidemiologicznych sugerują, że niedobory żywieniowe wiążą się ze wzrostem zapadalności na niektóre schorzenia psychiczne, w tym m.in. na schizofrenię i depresję.
- Wśród czynników wpływających na podatność na zaburzenia psychiczne wymienia się m.in. niedobory egzogennych wielonienasyconych kwasów tłuszczowych, witaminy D czy żelaza
- Wykazano, że spożywanie wysokokalorycznego pożywienia, bogatego w nasycone kwasy tłuszczowe i cukry proste, powoduje pogorszenie funkcjonowania układu nerwowego poprzez nasilenie stresu oksydacyjnego.

# Odżywianie a zdrowie psychiczne

- Wiele badań wskazuje na współwystępowanie pozytywnych korelacji pomiędzy nadwagą i otyłością a nasileniem zaburzeń psychicznych.
- Inne badania pokazują, że objawy depresji narastały u pacjentów niedożywionych i z otyłością olbrzymią, podczas gdy u pacjentów z należną masą ciała i z nadwagą nasilenie objawów było istotnie niższe.
- W 2018 r. przedstawiono raport z jednego z wielu prowadzonych w ramach projektu SMILES eksperymentów: australijscy naukowcy udowodnili skuteczność interwencji dietetycznej w terapii depresji.



# Odżywianie a zdrowie psychiczne

- W innych badaniach dowiedziono znaczenia odżywiania matek dla zdrowia psychicznego ich nowo narodzonych dzieci.
- Odnaleziono powiązania pomiędzy dietą dzieci i młodzieży, a ich stanem psychicznym.

# Współczesna dieta

- Popularny współcześnie model żywienia społeczeństw zamieszkujących kraje rozwinięte charakteryzuje się spożywaniem dużej ilości pokarmu ubogiego zwłaszcza w składniki warunkujące prawidłową pracę mózgu, jak np. wielonienasycone kwasy tłuszczowe czy witaminy z grupy B i składniki mineralne.
- Dieta bogata w cukry proste jest bezpośrednim przyczynkiem dla degeneracji mózgu. Nie tylko upośledza mechanizm wydzielania insuliny, ale także wywołuje i podtrzymuje stan zapalny oraz wzmacnia stres oksydacyjny.



# Psychiatria żywieniowa

- W 2015 roku zostało powołane Międzynarodowe Stowarzyszenie ds. Badań w Psychiatrii Żywieniowej (International Society for Nutritional Psychiatry Research, ISNPR) zrzeszające badaczy, m.in. psychiatrów, psychologów, dietetyków z całego świata, którzy propagują stosowanie dopasowanej strategii żywieniowej jako standardu w profilaktyce i terapii chorób psychicznych.
- Propagowanie psychiatrii żywieniowej nie służy dyskredytowaniu tradycyjnych form leczenia, psychoterapii czy farmakoterapii. Optymalne odżywianie powinno być zalecane jako terapii uzupełniająca w schorzeniach psychicznych, podobnie ja w przypadku kardiologii czy diabetologii.

# Składniki wpływające na zdrowie psychiczne

- Witaminy z grupy B (B6, B9, B12)
- Witamina D3
- Kwasy tłuszczowe wielonienasycone z grupy Omega 3



# Kluczowa rola mikrobioty

Mikrobiota pełni funkcje:

- Metaboliczne
- Syntezuje witaminy z grupy B oraz witaminę K
- Chroni nabłonek jelitowy przed patogenami
- Stymuluje układ odpornościowy

Nerw błędny wchodzący w skład osi jelitowo-mózgowej, łączy jelita z mózgiem. Mikrobiota wpływa na układ nerwowy, endokrynną i immunologiczną. Ma zdolność zmniejszania ilości cytokin prozapalnych, wpływa na metabolizm tryptofanu. Ma znaczenie w leczeniu depresji.

# Argumenty ZA stosowaniem wspomaganie diety

- Rozwiązanie w przypadku braku efektów dotychczasowego leczenia lub pojawienia się efektów ubocznych stosowanych długotrwale leków.
- Brak efektów ubocznych i generalizacja pozytywnych efektów na inne obszary np. zapobieganie cukrzycy, chorobom sercowo-naczyniowym, miażdżycy.
- Wyniki badań dotyczących efektów wprowadzonej diety na poprawę funkcjonowania psychologicznego u osób z depresją, lekami, ASD, ADHD, schizofrenią.



Lech M., Wendolowicz A., Konarzewska B., Waszkiewicz N., Ostrowska L. *Sposób żywienia a stan odżywienia pacjentów z zaburzeniami afektywnymi i schizofrenią*. Psychiatr. Pol. 2017, 51(6): 1107-1120

Pietrowska-Kucharska M. *Dieta a zdrowie psychiczne współczesnego człowieka*. Psychologia w praktyce 2018, 6, s. 3-7

Walczak M. *Kiedy mózg spotyka jelito, czyli o znaczeniu odżywiania dla zdrowia psychicznego*. Psychologia w praktyce, 2018; 6: 16-21

Olszanecka-Glinianowicz M. *Depresja - przyczyna czy skutek otyłości?* Endokrynologia, Otyłość i Zaburzenia Przemiany Materii 2008; 4(2):78-85

## Bibliografia