

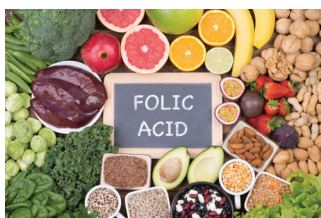
DIETA W DEPRESJI

DEPRESJA jest jedną z najczęściej występujących na świecie chorób wśród osób dorosłych. Cierpi na nią 5–11% tej populacji. Najwyższy odsetek osób dotkniętych depresją występuje w krajach wysoko i średnio rozwiniętych⁽¹⁾.

Zjawisko depresji nasila się, a wśród przyczyn tego faktu wymienia się – oprócz **zwiększonego tempa życia i przeciążenia – współczesną dietę**, która obfituje w nasycone kwasy tłuszczowe, nienasycone kwasy tłuszczowe typu trans, cukier oraz kwasy tłuszczowe omega-6^(1,2). Dieta taka nie zaspokaja zapotrzebowania organizmu na składniki odżywcze. Niedobór niektórych z tych składników może przyczynić się do występowania depresji lub spowolnić proces leczenia. Poniżej prezentujemy te składniki odżywcze, których niedobór może mieć wpływ na zaburzenia nastroju.



WITAMINY Z GRUPY B



Kwas foliowy (nazywany też witaminą B₉, witaminą B₁₁, albo folacyną) oraz **witaminę B₁₂** (kobalamina) i **B₆** (pirydoksyna) – są niezbędne dla prawidłowego działania szlaków biochemicznych takich neuroprzekazników, jak serotonina czy dopamina, które mają kluczowe znaczenie dla nastroju⁽³⁾.

KWAS FOLIOWY znajduje się w surowych zielonych warzywach (jarmużu, sałacie, szpinaku, kapuście, brukselce, brokułach), roślinach strączkowych (grochu, fasoli); pełnych ziarnach zbóż, surowych owocach oraz wątrobie, jajach i drożdżach. Wysoka temperatura, światło słoneczne oraz kwaśne środowisko niszczą go (gotowanie nawet do 50–90%), dlatego najlepszym jego źródłem są surowe owoce i warzywa. Produkty spożywcze zawierające kwas foliowy należy przechowywać jak najkrócej, w chłodnym i ciemnym miejscu⁽³⁾.



WITAMINA B₁₂ znajduje się głównie w produktach pochodzenia zwierzęcego, takich jak mięso, ryby, mleko, jaja, sery, oraz w drożdżach. Najbogatszym jej źródłem są: mięso szczupaka, wątroba i nerki (wieprzowe, wołowe, cielęce i drobiowe) – powyżej 20 µg/100 g⁽⁴⁾.



WITAMINĘ B₆ zawierają: ryby, mięso, rośliny strączkowe, orzechy, nasiona, czosnek, curry, imbir, chili, pełnoziarniste produkty zbożowe, brązowy ryż, komosa ryżowa, kielki pszenicy, banany, suszone morele, czerwona papryka, kapusta kwaszona, ziemniaki i sok pomidorowy⁽⁵⁾.

KWASY OMEGA-3

Na powstanie i przebieg depresji może mieć także wpływ niedobór niezbędnych nienasyconych kwasów tłuszczowych (NNKT) z rodziny **omega-3**.

Źródłem NNKT omega-3 są tłuste ryby morskie (łosoś, makreła, tuńczyk, śledź, halibut, sardynki) oraz owoce morza (kwasy DHA i EPA). Kwasy omega-3 znajdują się także w oleju lnianym i rzepakowym, nasionach lnu oraz w orzechach włoskich (kwas alfa-linolenowy)⁽⁶⁾.

Potwierdzeniem wpływu kwasów omega-3 na rozwój depresji jest większa zachorowalność na nią w krajach o niskim spożyciu ryb⁽⁷⁾. Polska zalicza się do tych krajów, spożywamy bowiem około 12–13 kg ryb w ciągu roku⁽⁶⁾.



TRYPTOFAN to aminokwas niezbędny do powstania serotoniny. Jest dostarczany do organizmu wraz z pożywieniem. Najwięcej tryptofanu występuje w produktach o dużej zawartości białka: mięsie, rybach, jajach, pestkach dyni, nasionach sezamu, kakao, orzechach włoskich i laskowych, pestkach słonecznika, serach dojrzewających⁽⁸⁾.

PIERWIASTKI: MAGNEZ, ŻELAZO, CYNK, SELEN, WAPŃ

MAGNEZ zawierają: przetwory zbożowe, nasiona roślin strączkowych, orzechy, kakao, gorzka czekolada, sery podpuszczkowe, ryby, ziemniaki, banany, zielone warzywa, woda pitna⁽⁹⁾.

ŻELAZO zawierają: podroby (zwłaszcza wątroba wieprzowa i cielęca), natka pietruszki, nasiona roślin strączkowych, mięso, jaja, ciemne pieczywo⁽⁹⁾.

CYNK zawierają: mięso, wątroba cielęca i wieprzowa, sery podpuszczkowe, ciemne pieczywo, kasza gryczana, jaja⁽⁹⁾.

SELEN zawierają: podroby (zwłaszcza nerki wieprzowe), ryby, skorupiaki, czosnek, grzyby, nasiona roślin strączkowych^(9,10).

WAPŃ zawierają: mleko i jego przetwory, konserwy rybne i ryby wędzone, a także niektóre produkty pochodzenia roślinnego, takie jak jarmuż, natka pietruszki, szpinak, nasiona fasoli, orzechy⁽⁹⁾.

PRODUKTY PRZECIWWSKAZANE

Kofeina w dużych dawkach – może powodować nadmierną aktywność, niepokój i bezsenność⁽⁸⁾.

Alkohol – wpływa bezpośrednio na centralny układ nerwowy i aktywność psychiczną człowieka. Upośledza zdolność percepcji i skupienia uwagi oraz wydajność funkcji psychomotorycznych.

Częste sięganie po niego może spowodować niedobory tryptofanu⁽⁸⁾.



DHA – kwas dokozaheksaenowy; EPA – kwas eikozapentaenowy

Na podstawie:

1. Majkutewicz P, Tyszko P, Okręglicka K: Leczenie żywieniowe depresji. *Fam Med Primary Care Rev* 2014; 16 (1): 48–50. 2. <https://www.poradnikzdrowie.pl/zdrowie/psychiatria/czy-to-depresja-objawy-depresji-aa-WjRh-zwoT-o3iq.html>, dostęp z dnia 13.03.2019. 3. Karakula H, Opolska A, Kowal A i wsp.: Czy dieta ma wpływ na nasz nastrój? Znaczenie kwasu foliowego i homocysteiny. *Pol Merk Lek* 2009; XXVI, 152: 136–141. 4. <https://www.poradnikzdrowie.pl/zdrowie/apteczka/witamina-b12-wlasciwosci-wystepowanie-i-dawkowanie-witamina-b12-aa-buXv-KLWC-tNWw.html>, dostęp z dnia 13.03.2019. 5. Jarosz M, Stoś K, Przygoda B i wsp.: Witaminy. W: Jarosz M (red.): Normy żywienia dla populacji Polski. Instytut Żywności i Żywienia, Warszawa 2017, s. 130–202. 6. Mojska H, Klosiewicz-Latoszek L, Jasińska-Mielon E, Gielecka-Kłosa A: Kwasy omega-3. W: Jarosz M (red.): Normy żywienia dla populacji Polski. Instytut Żywności i Żywienia, Warszawa 2017, s. 76–91. 7. Wilczyńska A: Kwasy tłuszczowe w leczeniu i zapobieganiu depresji. *Psychiatr Pol* 2013; XLVII, 4: 657–666. 8. Gilibowski P, Misztal A: Wpływ diety na samopoczucie psychiczne. *Bromat Chem Toksykol* 2016; XLIX, 1: 1–9. 9. Wojtasiak A, Jarosz M, Stoś K: Składniki mineralne. W: Jarosz M (red.): Normy żywienia dla populacji Polski. Instytut Żywności i Żywienia, Warszawa 2017, s. 203–237. 10. <https://ncez.pl/abc-zywienia/zasady-zdrowego-zywienia/co-warto-wiedziec-o-selenie->, dostęp z dnia 13.03.2019.

Val-PL-1904-004