

# „Psychika na talerzu” czyli depresja na tle nietolerancji pokarmowej

autor: Magdalena Machlarz, konsultant naukowy Cambridge Diagnostics (Polska)

Depresja to zaburzenie psychiczne charakteryzujące się obniżonym nastrojem (np. smutkiem, przygnębieniem czy rozpaczą) oraz utratą zainteresowania i zdolności do odczuwania przyjemności. Nie ma prostej odpowiedzi na pytanie, dlaczego z roku na rok wzrasta liczba osób cierpiących z powodu zaburzeń nastroju. Szczególnie niepokojące są wskaźniki prognozujące, że u 1 osoby na 6 w pewnym momencie jej życia prawdopodobnie można zidentyfikować objawy, które w pełni odpowiadają rozpoznaniu depresji. Czy nam się to podoba czy nie, nasza równowaga emocjonalno-decyzyjna jest ściśle zależna od procesów biochemicznych z udziałem różnych związków chemicznych. Współczesna neurobiologia pokazuje, że neuroprzekazniki (np. serotonina, dopamina) odgrywają kluczową rolę w naszej psychice i są zależne również od diety i stylu życia. Należy jasno podkreślić, że nasze emocje i wszelkie funkcje poznawcze w dużej mierze są efektem tego, co spożywamy.

## Mali agenci

Po pierwsze, w naszym menu powinny znajdować się pokarmy zawierające odpowiednie substraty dla równowagi zdrowia psychicznego czyli aminokwasy, fosfolipidy oraz witaminy i mikroelementy. Po drugie, poszczególne składniki odżywcze muszą znajdować się w diecie w odpowiednich proporcjach, ponieważ współzawodniczą ze sobą. Po trzecie, makro- i mikroskładniki odżywcze muszą nie tylko trafić z talerza do światła przewodu pokarmowego, ale także pokonać błonę śluzową jelit, aby dotrzeć tam, gdzie są potrzebne (komórki mózgu). Przykładowo, do wytworzenia dopaminy (naszego „zapłonu”) konieczna jest fenyloalanina, a także żelazo, cynk, witaminy B<sub>2</sub> i B<sub>9</sub>. Z kolei do produkcji serotoniny (naszego „hamulca”) wymagany jest tryptofan oraz magnez, miedź, witamina B<sub>6</sub> i C. Liczy się nie tylko zaopatrzenie w aminokwasy pochodzące z diety (tzw. egzogenne), których nasz organizm nie potrafi zsyntetyzować samodzielnie, ale również konkurencja między nimi i obecność dodatkowych czynników, czyli wspomnianych już witamin i minerałów.

## Obudź się jedzenioholiku

Dlaczego często zachowujemy się, jakbyśmy byli uzależnieni od spożywania niektórych pokarmów? Otóż w powszechnie konsumowanym jedzeniu występują cząsteczki pasujące do receptorów opioidowych w naszym mózgu, czyli tych samych które reagują na heroinę czy morfinę. Dlatego fanów jedzenia pieczywa (tzw. glutenomorfin) czy nabiału (tzw. kazomorfin) przeraża wizja diety bezglutenowej lub bezmlecznej. Niestety statystyki pokazują, że coraz częściej czujemy się chorzy z powodu różnych dolegliwości i zwykle nie wiążemy poszczególnych objawów oraz zmiany nastroju i depresji ze spożywanym pokarmem. Oczywiście spożywanie nietolerowanego pokarmu chwilowo poprawi samopoczucie „jedzenioholika”. Co więcej, przypadkowe odstawienie nietolerowanej

żywności może spowodować krótkotrwałe nasilenie dolegliwości, zaś ponowne jej spożycie – pozorne złagodzenie objawów depresji (tzw. cykl nietolerancji pokarmowej). Niestety coraz częściej zdarza się, że somatyczne objawy nierozpoznanej nietolerancji pokarmowej i uzależnienie od nietolerowanych pokarmów są błędnie interpretowane jako wyraz problemów psychicznych. Chociaż nietolerancja pokarmowa rozwija się stopniowo (początkowo bez wyraźnych symptomów choroby), wszystkie sygnały organizmu mogą stanowić ważne informacje o naszym stanie zdrowia i powinny być bodźcem do wykonania testu na nietolerancję pokarmową zależną od przeciwciał IgG. Nietolerancja pokarmowa z reguły dotyczy pożywienia konsumowanego bardzo regularnie (np. nabiał, zboża, jaja), a uzależniający pokarm prawie zawsze znajduje się w jadłospisie w odpowiednio dużej „dawce”. Nie ma się więc co dziwić, że obecnie coraz więcej osób cierpi z powodu problemów emocjonalnych i depresji. Zdrowe, czyli świadome odżywianie nie tylko nada życiu smak, ale także ochroni nas przed rozwojem nietolerancji pokarmowej, uzależnieniem od szkodliwych pokarmów i zapewni prawidłową równowagę psychiczną.

## Profilaktyka depresji

Oczywiście najskuteczniejszą metodą profilaktyki i leczenia zaburzeń depresyjnych jest oprócz leków odpowiednia dieta i regulacja czynności przewodu pokarmowego. Dieta eliminująca szkodliwe pokarmy zidentyfikowane za pomocą testu na nietolerancję pokarmową pomoże wyciszyć reakcje alergiczno-immunologiczne w obrębie przewodu pokarmowego, a tym samym zmniejszy przepuszczalność bariery śluzówki jelita dla uzależniających nas pokarmów oraz poprawi czynność absorpcyjno-trawienną przewodu pokarmowego. Leczenie zaburzeń psychicznych powinniśmy zaczynać od podstaw, dlatego przed rozpoczęciem diety eliminacyjnej i zmiany nawyków żywieniowych warto spotkać się ze specjalistą od żywienia w celu oceny i optymalizacji naszego dotychczasowego odżywiania i stylu życia. Pamiętajmy, że bez odpowiedniej diety bogatej w określone aminokwasy egzogenne, witaminy i minerały oraz regulacji czynności przewodu pokarmowego nawet najdoskonalsze leki będą działać doraźnie, łagodząc jedynie objawy, ale nie przyczyny depresji.