

Питание при депрессии.

Герлах Анастасия Юрьевна

Депрессия

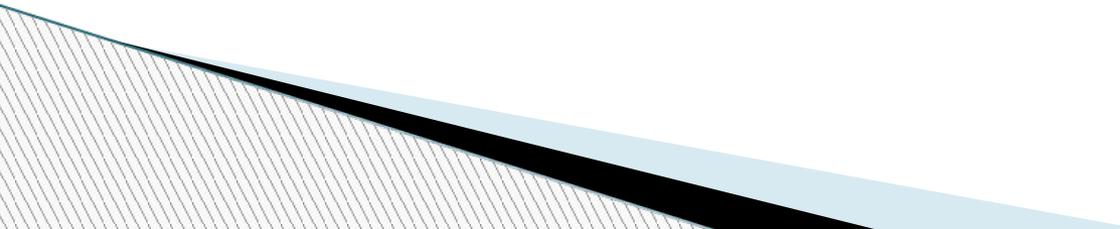
(от лат. *deprimo* — «давить», «подавить») — психическое расстройство — «давить», «подавить») — психическое расстройство, характеризующееся «депрессивной триадой»: снижением настроения, нарушениями мышления, двигательной заторможенностью.

При депрессии снижена самооценка, наблюдается потеря интереса к жизни и привычной деятельности. В некоторых случаях человек, страдающий ею, может начать злоупотреблять алкоголем или иными психотропными веществами.

Депрессия

причиной является длительный стресс. Однако в ряде случаев это заболевание может возникнуть в результате недостаточного поступления с диетой полезных веществ.

Депрессия -дефицит веществ

- витаминов В12, С, В2, В1, фолиевой кислоты и минералов,
 - на фоне анемии,
 - нарушения функции щитовидной железы,
 - гипогликемии (при диабете),
 - аллергии на пищевые продукты.
- 

Роль аминокислот при депрессии

Медиаторы нервной системы синтезируются из аминокислот и витаминов.

- Из тирозина образуются медиаторы адреналин и норадреналин;
- из холина и серина – ацетилхолин;
- гистидина – гистамин;
- глутаминовой кислоты – глутамин и гамма-аминомасляная кислота;
- триптофана – серотонин;
- фенилаланина – тирозин, дофамин, норадреналин;
- лизина – цитрулин, пипеколиновая кислота

Магний и нервная система

Минерал играющий важную роль в предупреждении депрессии

- ▣ Магний участвует в окислении жирных кислот,
- ▣ метаболизме глюкозы,
- ▣ активирует ферменты окислительного фосфорилирования в митохондриях (синтез АТФ),
- ▣ активирует образование тиаминпирофосфата и реализацию эффектов тиамина и других витаминов группы В.
- ▣ Магний – это природный изолятор на пути проведения нервного импульса.

Витамины при депрессии

Особая роль принадлежит:

- витамину **Е** и витаминам группы **В** (**В1, В6, В12**), **холину**.
- у 50% пациентов с депрессией **гистаделия** (высокий уровень **гистамина** и низкий – **меди**);
- в 20% — **гистапения**, низкий уровень **гистамина** и повышенная концентрация **меди**;
- в 20% выявляются **пиролурию** с дефицитом **цинка** и витамина **В6**.

При гистаделии следует ограничить содержание белка, уменьшение гистидина вызовет снижение синтеза гистамина.

- аминокислота **метионин**, инактивирует гистамин, а также витамины **В15** и **С**.

Витамины при депрессии

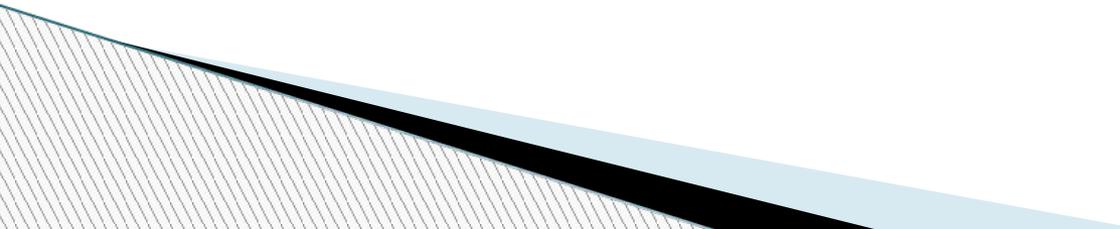
следует рекомендовать дополнительный прием

- витамина В12, лучше перорально, чтобы не вызывать аллергии,
- рутин, ниацин, но не никотинамид,
- а также аминокислоты – фенилаланин, тирозин.
- Улучшают состояние норадренергической системы витамины В5, С, Е, А и лецитин.

Глюкоза при депрессии

- следует **соблюдать режим** питания и **избегать сладостей**, которые чаще всего вызывают гипогликемию.
- Злоупотребление простыми углеводами может стимулировать **гиперинсулинемию** и вызвать гипогликемию.
- следует **исключить** алкогольные напитки, кондитерские изделия, пироги, пудинги, выпечку, сладкие десерты, финики, конфеты, сладкие напитки, бананы, вино изюм, инжир, сладкую кукурузу, мороженое, продукты с солодом, яблоки, яблочный сок, сахар, рис. Ограничивается употребление крепкого кофе.
- Питание **обогащают** белком, углеводами (каши из цельных круп, ржаной хлеб, овощи и несладкие ягоды и фрукты),
- количество приемов пищи должно составлять 6 раз в день.

Жиры при депрессии

- питание больных должно содержать физиологическую норму жира.
 - Жиры должны быть сбалансированы по жирнокислотному содержанию, содержать фосфолипиды, холин, инозитол, витамин Е.
 - следует избегать трансжиров, поэтому маргарины и кулинарные жиры, а также продукты, богатые ими, не рекомендованы для питания людей с депрессией.
 - В качестве источников жира рекомендуется использовать яичный желток, жиры, входящие в состав мяса, рыбы, сливок, сметаны, семян, орехов и других натуральных продуктов.
- 

Роль белков

Белки – важный компонент рациона.

- некоторые аминокислоты являются предшественниками для синтеза нейромедиаторов.
- Количество белка увеличиваем при наличии у пациента белковой недостаточности (дефицит массы тела, анемия, мальабсорбция, иммунодефицит). В этих случаях количество белка может составлять 1,6-1,8 г на 1 кг массы тела.
- При нормальной и повышенной массе тела количество белка в рационе составляет 1,2-1,5 г на 1 кг массы тела.

Витамины, макро- и микроэлементы

- Диета людей с депрессией должна быть обогащена витаминами и макро — и микроэлементами.
- Особое значение имеет обеспечение организма **витаминами группы В, витаминами Е, С, холином, инозитолом, магнием.**

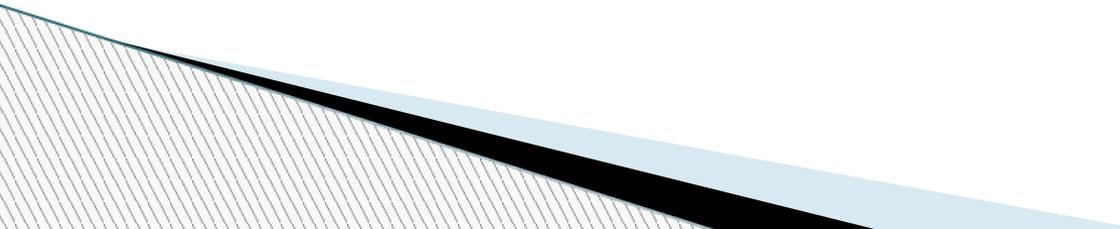
Общая характеристика диеты при депрессии

- Диета обогащенная лецитином, холином, инозитолом, витаминами С, РР, В1, В6, В12, Е, карнитином, солями магния, растительными антиоксидантами.
- Среднее количество поваренной соли составляет 8-10 г в сутки.
- Диета с нормальным содержанием белка из расчета 1,2-1,5 г на 1 кг массы тела у пациентов молодого возраста и при дефиците массы тела и 1,0-1,2 г белка у больных пожилого возраста. Количество полноценного животного белка от 55 до 60%.
- Содержание жира составляет физиологическую норму от 1,2 до 1,5 г на 1 кг массы тела в зависимости от возраста и физической активности пациентов.
- Количество углеводов при дефиците массы тела 4-5 г на 1 кг массы тела, при избыточной массе тела – 3-4 г на 1 кг массы тела.

Рекомендуемые блюда при депрессии 1

- Блюда из нежирных сортов мяса, птицы, кролика, рыбы, тушеные с добавлением специй, зелени, сока лимона, соусов, томата;
- сельдь и морепродукты;
- яйца в виде омлета с добавлением овощей, грибов, зеленого горошка, а также яичные коктейли, гоголь-моголь;
- супы на нежирном курином, телячьем, рыбном, овощном бульонах, капустник, окрошка, красный и зеленый борщ;
- хлеб отрубной, ржаной, выпечка с овощной, фруктовой начинкой;

Рекомендуемые блюда при депрессии 2

- ▣ блюда из овсяной, перловой, пшеничной, гречневой, кукурузной, ячневой круп, макаронные изделия;
 - ▣ нежирные молочнокислые продукты, творог в умеренных количествах;
 - ▣ разнообразные овощи в сыром виде и в виде рагу;
 - ▣ растительные масла (желательно смесь оливкового, подсолнечного и соевого масел),
- 

Рекомендуемые блюда при депрессии 3

- ▣ ягоды и фрукты, особенно клюква, черника;
- ▣ кофе, чай или кофе с молоком; минеральные воды; отвар шиповника, фруктовые и овощные соки.
- ▣ Хлеб, выпечка, изделия из муки, конфеты, мед и другие сладости – ограничено.

Спасибо за внимание

