



Министерство здравоохранения Свердловской области
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
«Свердловский областной медицинский колледж»
Нижнетагильский филиал

Пищевая психиатрия

Исполнитель:

Жвакина Ксения Сергеевна,
студентка специальности Лечебное дело, гр. 301 Ф

Руководитель:

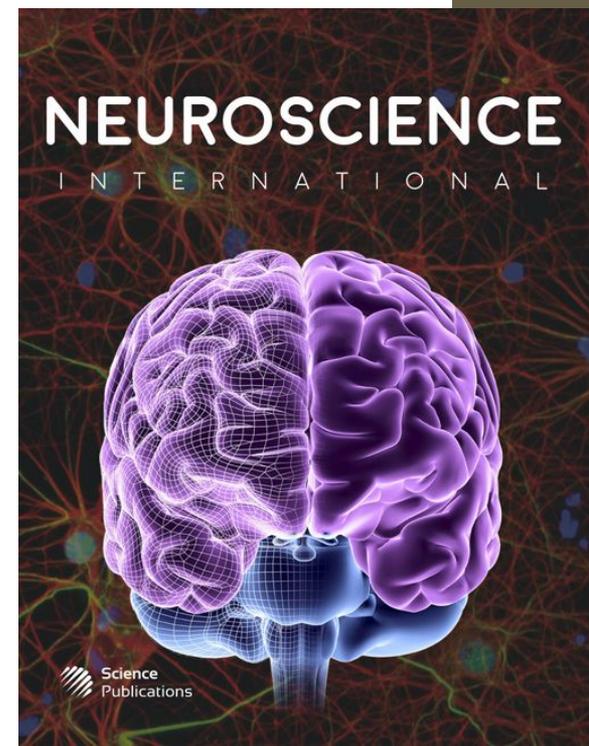
Чернухина Элеонора Михайловна

Нижний Тагил
2020 год

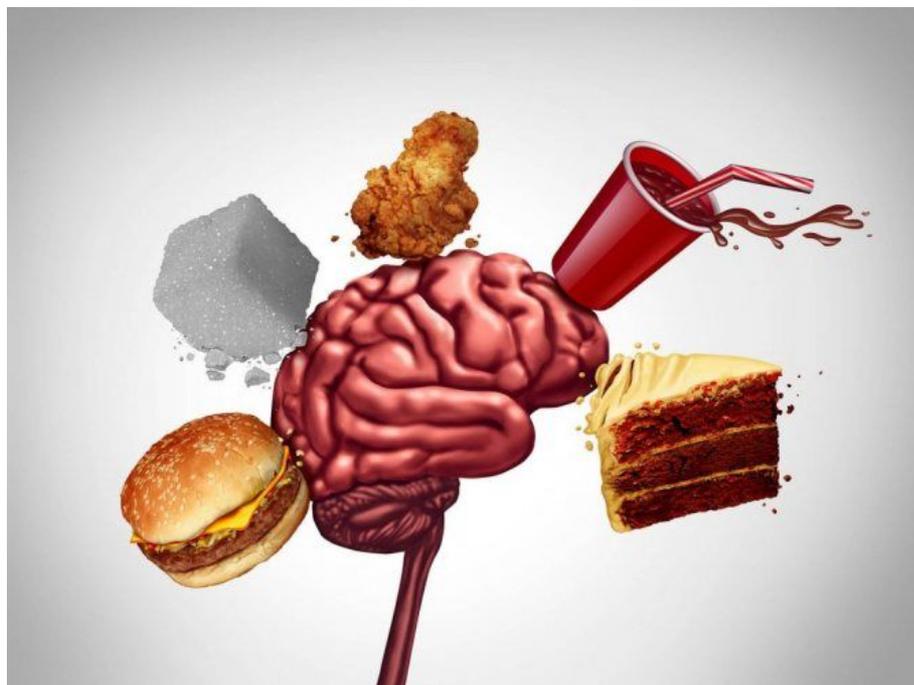
«Экспериментальные изменения микробиома кишечника могут влиять на эмоциональное поведение и связанную с ним мозговую деятельность, а также играть патофизиологическую роль в заболеваниях мозга, включая расстройство аутистического спектра, тревожность, депрессию и хроническую головную боль» - журнал Neuroscience.



То, что мы едим, напрямую влияет на структуру и функцию мозга и, в конечном счете, на наше настроение.



Актуальность работы. Пищевая психиатрия — один из главных трендов в лечении психических расстройств. О ней много пишут, ее активно изучают, широко практикуют. В современном мире, когда фаст-фуд и еда с большим количеством сахаров выходят на первый план в нашем пищевом рационе, большое количество людей страдает от психических расстройств, основная часть от депрессий, стоит задуматься, не зависит ли состояние нашего мозга и психического здоровья от потребляемой нами еды?



Цель работы: узнать, что изучает пищевая психиатрия, установить взаимосвязь между потребляемой нами пищей и состоянием психического здоровья.

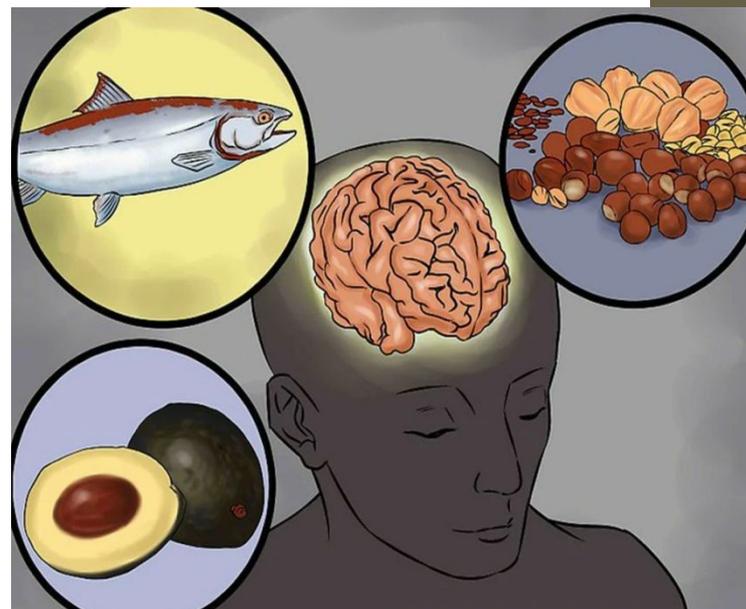
В соответствии с целью были поставлены следующие **задачи:**

1. Проанализировать существующие литературные источники по пищевой психиатрии.
2. Сформулировать основные постулаты и теории пищевой психиатрии.
3. Изучить влияние некоторых питательных веществ, продуктов питания и микроэлементов на состояние головного мозга и психического здоровья.

Диетическая психиатрия представляет собой дисциплину, которая фокусируется на использовании диеты и пищевых добавок как части комплексного метода лечения депрессии, биполярного расстройства (маниакально-депрессивного расстройства) и даже шизофрении.

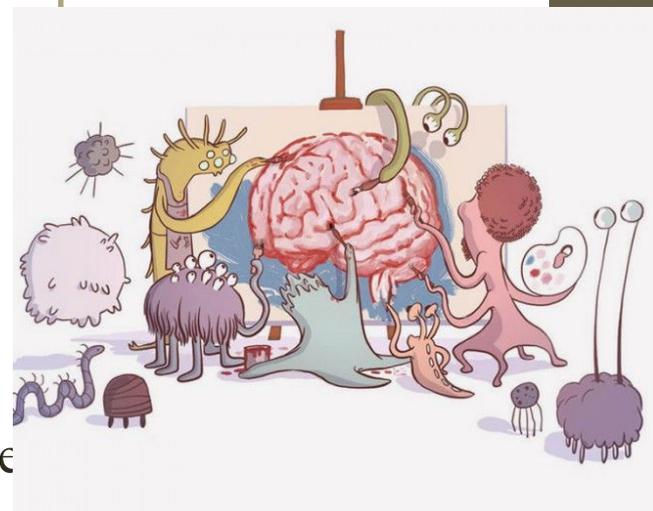


Считается, что нехватка необходимых питательных веществ способствует возникновению психических заболеваний у людей, страдающих от этих расстройств.



Факты о микробиоте кишечника, которые важны для пищевой психиатрии:

1. Микробиота кишечника состоит из нескольких больших групп бактерий. Каждая группа выполняет свои функции и отвечает за производство особых ферментов.
2. Еда, которую мы потребляем, питает не только нас, но и бактерии в кишечнике. Каждая группа бактерий имеет свои «пищевые предпочтения». Перекося в питании меняют их соотношение, оставляя без еды одни бактерии и перекармливая другие, что вызывает их бурный рост.
3. У страдающих депрессией обнаружены серьезные изменения в микробиоме кишечника: рост «воспалительной» микробиоты и сокращение количества бактерий, связанных с производством «гормона счастья» — серотонина.

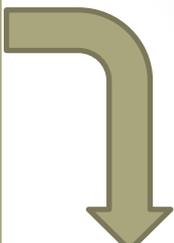


Моноаминовая теория



Выработка серотонина

Подавление центра отрицательных эмоций в гипоталамусе



Синтез инсулина

Сладкая и жирная пища бедна ферментами

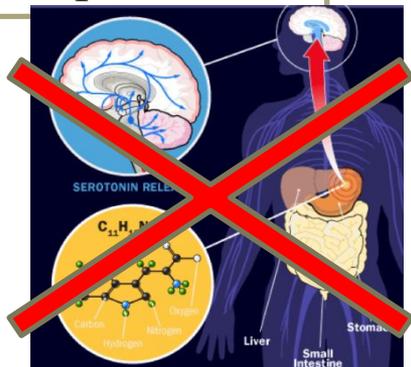
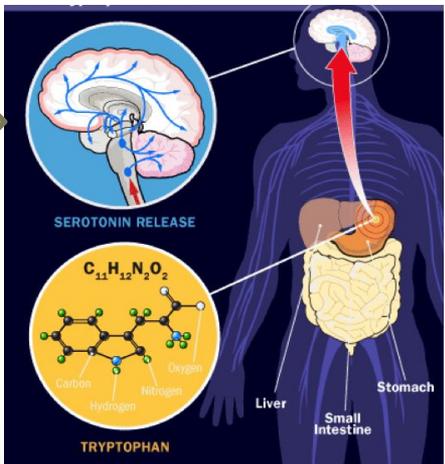


Синтез триптофана

Эта еда подавляет бифидобактерии, которые участвуют в превращении триптофана в серотонин

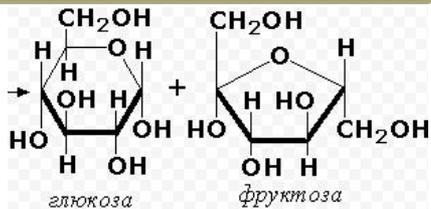


Разлагается уже имеющийся триптофан

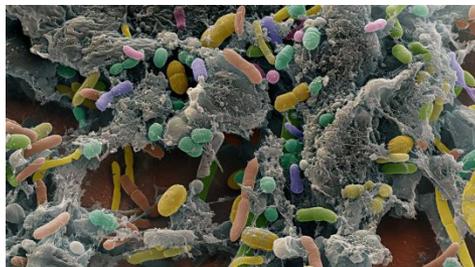


Моноаминовая теория

Помимо глюкозы, сахар расщепляется и на фруктозу



Фруктоза – любимая пища патогенных бактерий, в состав которых входят липосахариды

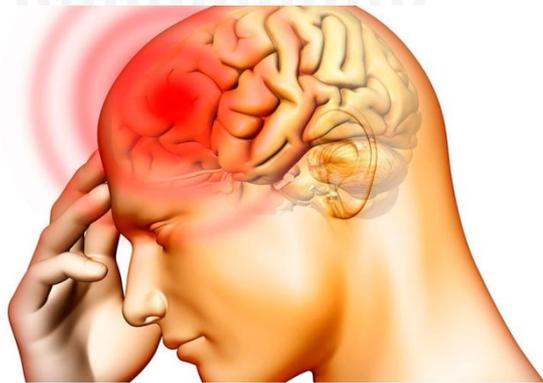


Повышается проницаемость стенок кишечника

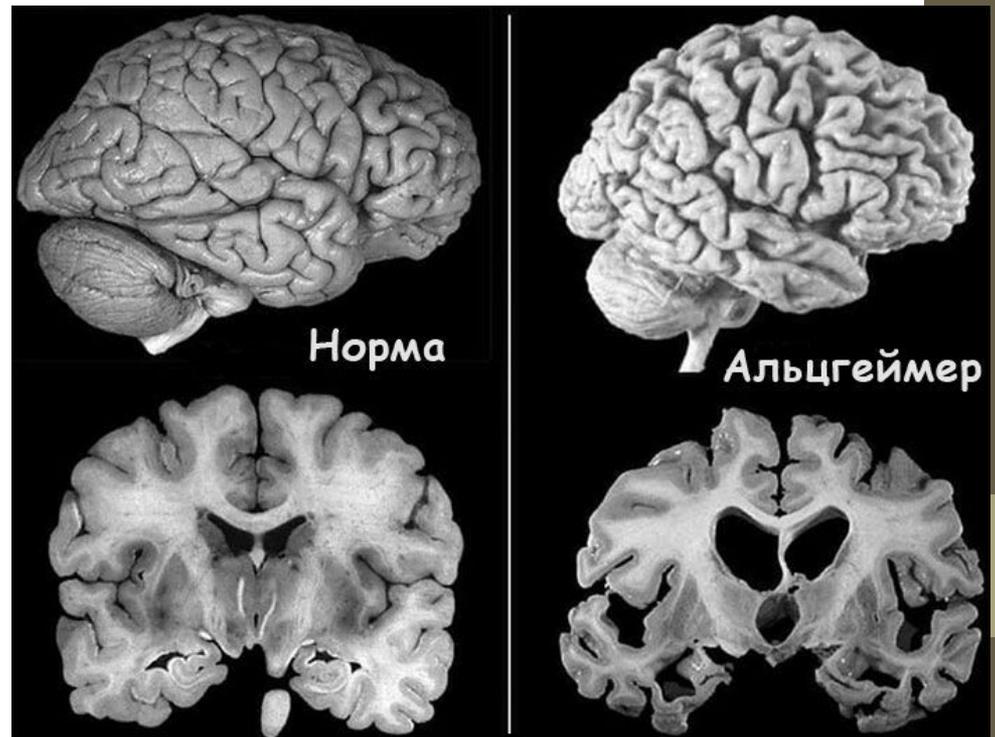
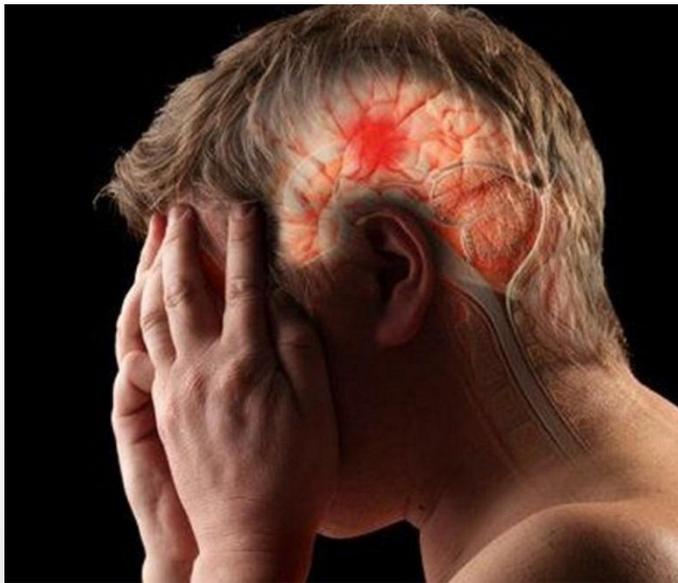
В кровотоки попадают бактерии и эндотоксины

Иммунная система выделяет цитокины

Цитокины могут проникнуть в мозг и стимулировать уже там выработку воспалительных молекул, атакующих его нейроны



Ученые всего мира все больше убеждаются, что воспаление — один из ключевых факторов таких дегенеративных заболеваний мозга, как болезнь Альцгеймера. Научно подтверждено: депрессия тоже развивается на фоне воспалительных процессов и может быть реакцией мозга на цитокины.



Психобиотики

Пищевая психиатрия предлагает три стратегии, с использованием психобиотиков — биологических психомодуляторов.

1. Постараться добавить в кишечник потенциально полезные бактерии.
2. Урезать рацион потенциально вредных микробов и накормить потенциально полезных той едой, которую они сами выбрали для себя в ходе эволюции.
3. Сделать и то, и другое.



Первый тип психобиотиков

Пробиотики. Эти живые микроорганизмы должны восстановить правильный баланс микробиоты, пополнив ряды полезных бактерий в кишечнике и вытеснив из него «плохие». Но для этого им нужно сначала добраться до кишечника. Считается, что пробиотические продукты типа йогурта, кефира, мягкого сыра или квашеной капусты — хоть и медленный, **но более надежный способ их доставки, чем пищевые добавки.**

Продукты, богатые пробиотиками



Йогурт



Кефир



Квашеная капуста и соленья



Чайный гриб



Квас



Темпе



Мисо

kakmed.com



Второй тип психобиотиков

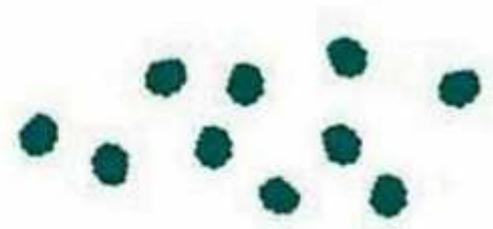
Пребиотики. Это пища для пробиотиков и полезных бактерий.

Сложные углеводы или просто пищевые волокна, которые содержатся в растительных продуктах типа спаржи, отрубей или цикория. И выпускаются в форме добавок.

Доза для достижения бифидогенного эффекта: 4–8 г в день.



Пробиотики



Пребиотики

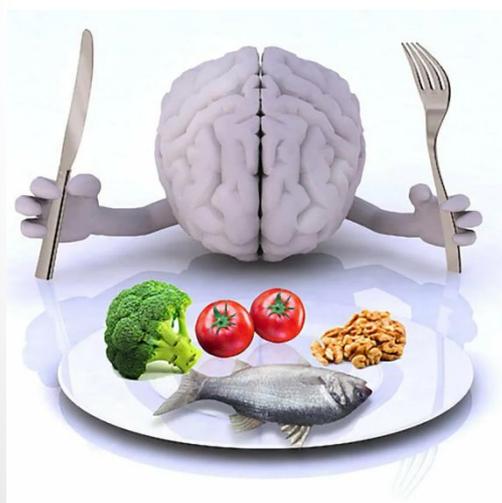
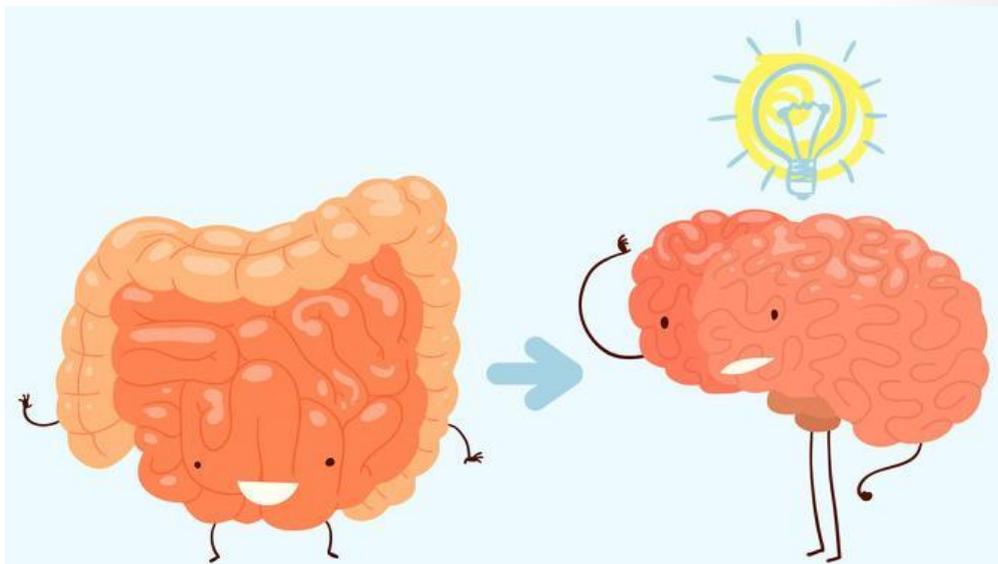


ПРЕБИОТИКИ



NATULIFE

Может ли нехватка
необходимых питательных
веществ стать причиной
психических заболеваний
в некоторых случаях?



Да, может. Проведенное исследование в 2018 году обнаружило, что некоторые психические заболевания вызваны воспалением в мозге, что приводит к гибели нейронов. Было обнаружено, что такие питательные вещества, как жирные кислоты омега-3, магний, пробиотики, витамины и минералы, улучшают здоровье кишечника (где и начинается вначале воспалительный процесс) и уменьшают воспаление.

В результате одного исследования было обнаружено, что ежедневная добавка цитрата магния привела к значительному улучшению состояния тревоги и депрессии.



Недостаток достаточного количества жирных кислот омега-3, был связан с ухудшением когнитивных функций и низким настроением в клинических исследованиях.

В целях изучения влияния пищевых продуктов на психическое здоровье людей ученые исследуют системы приема пищи в «традиционных» обществах Средиземноморья и Японии. Исследования обнаружили, что там уровень депрессии на 25-35% ниже.

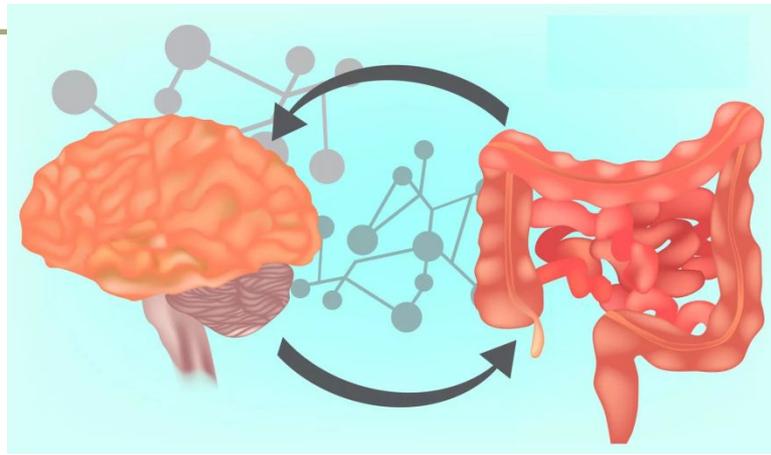
Их рацион отличается высоким содержанием овощей, фруктов, необработанных зерновых, рыбы и морепродуктов, небольшим количеством постного мяса и молочных продуктов.



Страна	Депрессивные расстройства, %
Япония	2,6
Индия	9,1
Китай	4,0
Германия	11,2
Нигерия	4,2
Франция	13,7
Турция	4,2
Бразилия	15,8
Италия	4,7
Нидерланды	15,9
США	6,3
Англия	16,9
Греция	6,4
Чили	29,5
Средний показатель	10,4

Выводы

- Идеальной диетической формулы не существует, все процессы индивидуальны. Ученые рекомендуют отказаться от обработанных продуктов и сахара, а также экспериментировать с добавлением и вычитанием продуктов, параллельно оценивая свое самочувствие.
- Изменив стиль питания, человек может повлиять на всю экосистему своего организма, известную как микробиом. Для миллионов людей, страдающих психическими заболеваниями, пищевая психиатрия может стать курсом лечения, изменяющим жизнь к лучшему.





Министерство здравоохранения Свердловской области
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
«Свердловский областной медицинский колледж»
Нижнетагильский филиал

Пищевая психиатрия

Исполнитель:

Жвакина Ксения Сергеевна,
студентка специальности Лечебное дело, гр. 301 Ф

Руководитель:

Чернухина Элеонора Михайловна

Нижний Тагил
2020 год