

Hrana proti tesnobi in depresiji

Stres je naš vsakdanjik in najeda zdravje telesa in duševnost. Premalo sonca, (pre)kratek dan, težave na delovnem mestu, kriza in osebne izgube zlahka privedejo človeka v depresijo. Malokdo se zaveda, da jo lahko povzroči tudi pomanjkljiva prehrana. Po drugi strani je prav hrana – v akutnih primerih seveda nujno poleg zdravil – dolgoročno najbolj uspešna rešitev iz depresije.

Vsak 2. Slovenec naj bi se že srečal z depresijo

Pojavnih oblik tesnobe in depresije je veliko; po navadi je tudi vzrokov več. Seštevajo se; več kot jih je, hujša je depresija in dlje traja. V razvitem svetu je menda vsak tretji ali ponekod že skoraj vsak drugi depresiven; med njimi pa je trikrat toliko žensk kot moških. Podatek za Slovenijo ne more biti bistveno drugačen. Z blažjimi in kratkotrajnimi oblikami depresije naj bi se srečal že več kot vsaki drugi prebivalec Slovenije, a se zaradi tega ni nikoli zdravil. Mnogi so nesrečni, tesnobni in depresivni, kar jih izčrpava, jim jemlje ustvarjalnost, jih degradira kot človeka in vodi v druge oblike bolezni. A v depresiji vztrajajo, ker ima negativni predznak v družbi in vsakdo tvega stigmo, da je duševni bolnik.

Možgani potrebujejo kvalitetno hrano

Možgani za delovanje potrebujejo kar tretjino vseh hranil, ki jih zaužijemo. Vendar sta **poleg količine pomembna kakovost in raznolikost hrane.** In samo če bodo možgani vsak trenutek imeli vse, kar potrebujejo, se bodo lahko pozitivno odzvali na različne stresne situacije in osebne težave.

Hormoni sreče in dobrega počutja: noradrenalin, dopamin, serotonin

Depresije, ki nastajajo v povezavi z vremenom in letnimi časi, so po navadi še najbolj blage. Toda pogosto se seštevajo z drugimi oblikami. Pozimi, ko so noči dolge in je svetlobe tudi čez dan malo, se zmanjšajo količine **noradrenalina, dopamina in serotonina v možganih oziroma hormonov dobrega počutje in sreče.** Njihovo sintezo zavirajo tako imenovane monoaminoksidaze. Na srečo imamo v hrani veliko snovi, ki blokirajo škodljivo delovanje monoaminoksidaz. Mednje sodijo **encimi v jabolkih, brstičnem ohrovtu in brokoliju, pa tudi v stročnicah in špinaci.**

Zoper depresijo se torej bojujemo tako, da krepimo nastajanje noradrenalina, dopamina in serotonina v možganih. To dosežemo z beljakovinami, ogljikovimi hidrati, vitamini in minerali. Od beljakovin potrebujemo samo nekaj aminokislin: fenilalanin, triptofan in tirozin. Pri ogljikovih hidratih pazimo, da so to **sestavljene ogljikovi hidrati z nizkim glikemijskim indeksom.** Od vitaminov najbolj potrebujemo **vitamine skupine B /B1, B3, B5, B6, B7, B9 (folna kislina)/ in vitamin C.** Od mineralov so najbolj sodeloženi: kalij, kalcij, magnezij, cink, mangan in selen.

Beljakovine uživati skupaj z vitaminom C

Pri beljakovinah je dobro vedeti, da je treba vsaj za 30 odstotkov povečati vnos beljakovin ter zaužiti pet manjših beljakovinskih obrokov na dan, vsakič skupaj z vitaminom C, na primer z

limoninim sokom. Boljše so beljakovine živalskega kot rastlinskega izvora, izbiramo lahko perutninsko meso, ali vsaj pusto rdeče meso. Priporočljivi so še mlečni izdelki in napitki iz sirotke. Seveda jih je najbolje kombinirati z rastlinskimi beljakovinami: s fižolom, grahom, lečo, sojo, čičeriko in drugimi stročnicami.

Poleg beljakovin so **za odpravo tesnobe in depresije prav toliko pomembni ogljikovi hidrati**. Pri prebavi iz njih nastaja glukoza. Zato za vse velja, da je treba uživati kompleksne ogljikove hidrate, ki se počasi spreminjajo v glukozo, a njena stalna raven in učinek trajata dlje. V tem primeru ne bo tako imenovane depresije ob zori, ki je posledica pomanjkanja glukoze v krvi in možganih. Vendar, če je raven krvnega sladkorja prenizka, se povečata nemir in živčnost. Priporočljive jedi: polnozrnat kruh in testenine, bela kava, prosena kaša, rižev narastek, ričet, ajdovi žganci, polenta z mlekom in jota,

Med vitamini skupine B je B1 tisti, ki skrbi, da možganske celice dobijo dovolj hrane iz ogljikovih hidratov. Zato pri blažjih oblikah že dopolnjevanje z vitaminom B1 ublaži napade depresije. Dobimo ga v polnozrnatih izdelkih, koruznem zdrobu, ajdi, leči in grahu, v beluših, jajčnem rumenjaku, sončničnih semenih, pistacijah, arašidih in lešnikih in v pršutu. Je pa zelo občutljiv in razpade pri toplotni obdelavi. Zato uživajmo vsaj oreščke v surovi obliki. Ni niti naključje, da so priporočali šodo porodnicam, da bi jih obvarovali pred poporodno depresijo. Vitamin B1 uničujejo pravi čaji. Tisti, ki brez čaja ne morete, raje pijte hmeljev čaj.

Vitamina B6 in C skupaj pospešujeta spreminjanje fenilalanina v noradrenalin in dopamin. B6 dobimo v bananah, arašidih, orehih, jajcih, ovsenih kosmičih, leči in polnovrednih žitih. Vitamin B9 (folna kislina) dviguje razpoloženje, zato ga štejejo tudi za antidepresiv. Folno kislino dobimo v zeleni listnati zelenjavi, pomarančah, rdeči pesi, cvetači, bučkah. Holin ali vitamin B7 je sestavina lecitina, ki ohranja holesterol utekočinjen v membranah živčnih celic. Druga sestavina lecitina, ki z njim tudi tesno sodeluje, je inozit. Oba gradnika dobimo v jetrih, jajčnem rumenjaku, sojinih in pšeničnih kalčkih, pivskemu kvasu, žitih, oreščkih, semenih in gobah. Vitamin B12 pomaga zmanjšati razdražljivost, izboljšuje zbranost in krepi živce. Vitamin E pa poskrbi za vnos kisika v možgane.

Minerali: železo, mangan, baker, cink, selen in magnezij sodelujejo pri pretvarjanju fenilalanina v noradrenalin. Zato je dobro uživati več stročnic in polnozrnatih izdelkov, rib in morske hrane. Nenasičene esencialne maščobne kisline omega3 so izrednega pomena, ker sestavljajo mielinsko ovojnico. Če imamo pomanjkanje, je posledica takoj tu v obliki razdražljivosti. Z omega3 tudi izboljšamo odzivnost glukoze na insulin.

Vir: www.zdravje.si