



FUNDACJA
NIE WIDĄĆ PO MNIE

Up!Teczka Zdrowia

Rola diety we wspomaganiu farmakoterapii

Ochrona i promocja zdrowia psychicznego dotycząca
wsparcia procesu zdrowienia osób chorujących psychicznie



25^{lat} SAMORZĄDU
WOJEWÓDZTWA
MAZOWIECKIEGO

Zadanie dofinansowane ze środków z budżetu Województwa Mazowieckiego



Mazowieckie Specjalistyczne
Centrum Zdrowia
Im. prof. Józefa Mazurkiewicza



Polska Federacja Szpitali



IRU



GRUPA
Artemis



fundacja edukacji
i przedsiębiorczości

Tytuł: Rola diety we wsparciu farmakoterapii

Autor: Ewa Narkiewicz-Nejno

Korekta: Urszula Szybowicz

Korekta składu: Kamila Olejnik

Skład i opracowanie graficzne: Marcin Czaja

Zdjęcia: źródło - baza zdjęć iSTOCK

Materiał jest częścią opracowania: "Buduj odporność psychiczną, by lepiej radzić sobie z trudnościami"

ISBN: 978-83-67802-72-7

COPYRIGHT © 2023 Fundacja Nie Widać Po Mnie

ul. Ku Rzece 9/60

03-194 Warszawa

Przygotowanie merytoryczne i graficzne materiałów:

FUNDACJA NIE WIDAĆ PO MNIE

ul. Ku Rzece 9/60

03-194 Warszawa

w ramach projektu: „up!Teczka Zdrowia”, Ochrona i promocja zdrowia psychicznego
dotycząca wsparcia procesu zdrowienia osób chorujących psychicznie

Zadanie dofinansowane ze środków z budżetu Województwa Mazowieckiego

Wszelkie prawa zastrzeżone zgodnie z Ustawą o Prawie Autorskim i Prawach Pokrewnych
z dnia 4 lutego 1994 roku (Dz.U.94 Nr 24 poz. 83, sprost.: Dz.U.94 Nr 43 poz.170).

Warszawa 2023

Rola diety we wspomaganie farmakoterapii

Sposób odżywiania – oprócz farmakoterapii i psychoterapii – może być elementem wspomagającym leczenie zaburzeń psychicznych.

Dlaczego zdrowa dieta jest ważna?

„Jesteśmy tym, co jemy.”

Zbilansowane posiłki dostarczają organizmowi niezbędnych składników odżywczych, takich jak witaminy, minerały, białko, zdrowe tłuszcze i węglowodany. Są one istotne dla prawidłowego funkcjonowania m.in. mózgu i układu nerwowego. Choć zdrowe odżywianie może wpływać na poprawę stanu naszego zdrowia, perspektywa wprowadzenia zmian żywieniowych może być czasem postrzegana jako trudna.

Pamiętaj!

Wprowadzając małe zmiany w diecie, możemy z czasem osiągnąć znaczne korzyści dla zdrowia. Oto najważniejsze informacje, jak dokonywać zdrowych wyborów żywieniowych i utrzymać prawidłową masę ciała:

✚ Spożywanie pięciu porcji warzyw i owoców dziennie

Warzywa i owoce powinny być obecne w naszej diecie jak najczęściej i w jak największej ilości, przy zachowaniu odpowiednich proporcji: optymalne zestawienie to 3/4 warzyw i 1/4 owoców.

Zalecane jest spożywanie co najmniej 400 g warzyw i owoców dziennie, podzielonych co najmniej na 5 porcji. Warto zauważyć, że jedną z nich może być także szklanka soku owocowego. Każda porcja warzyw i owoców przyczynia się do korzystnego wpływu na zdrowie. Dostarcza organizmowi różnorodne bioaktywne związki, takie jak karotenoidy (np. beta-karoten i likopen), witaminy (takie jak C i E), kwas foliowy, selen, flawonoidy, izoflawony oraz błonnik. Odgrywają one istotną rolę w działaniach antyoksydacyjnych, regulują działanie hormonów oraz wspomagają układ odpornościowy organizmu. Szczególnie istotną rolę odgrywają warzywa zielono liściaste takie jak jarmuż, szpinak i sałata, które według badań spowalniają pogorszenie się funkcji poznawczych.

✚ **Błonnik i produkty pełnoziarniste**

Produkty bogate w skrobię, takie jak pełnoziarnisty chleb, makaron, ryż i płatki śniadaniowe stanowią znaczące źródło energii oraz wartości odżywczych. Zamiast wybierać produkty z ziarnami rafinowanymi, które tracą większość swoich cennych składników podczas procesu mielenia, lepiej jest postawić na żywność pełnoziarnistą. Jest ona źródłem witamin z grupy B, takich jak B1, B3, B5 i B6. Ich brak w diecie może prowadzić do problemów z koncentracją, pamięcią, a także zwiększać podatność na stres, depresję i drażliwość. Dlatego, aby uzupełnić ewentualny niedobór tych składników odżywczych, warto włączyć produkty pełnoziarniste do codziennego menu.

Na rynku dostępnych jest wiele różnorodnych, dostępnych bez trudu i smacznych produktów pełnoziarnistych, które można uwzględnić w diecie. Przykłady to musli, owsianki, batony zbożowe, pieczywo razowe, chleb żytni, chrupkie pieczywo żytnie, ciasteczka owsiane, brązowy ryż oraz makaron razowy. Co istotne, przynajmniej połowę spożywanych węglowodanów skrobiowych w codziennej diecie warto czerpać z żywności pełnoziarnistej, aby korzystać z jej pełnych korzyści dla zdrowia.



Zadanie dofinansowane ze środków z budżetu Województwa Mazowieckiego

✚ Dobre i złe tłuszcze

Podział tłuszczów można dokładniej określić jako rozróżnienie między nasyconymi a nienasyconymi kwasami tłuszczowymi. Pierwsze z nich znajdziemy głównie w produktach pochodzenia zwierzęcego, takich jak smalec, śmietana i masło, a także w niektórych tłuszczach roślinnych, na przykład oleju palmowym. Powinniśmy je ograniczać w naszej diecie.

Z kolei **kwasy tłuszczowe nienasycone** są przeważnie obecne w produktach pochodzenia roślinnego, takich jak olej rzepakowy i oliwa z oliwek. Ta grupa jest dalej dzielona na jednonienasycone kwasy tłuszczowe, jak oliwa z oliwek, oraz **wielonienasycone kwasy tłuszczowe**, do których zaliczają się kwas omega-6 i kwas omega-3, obecne na przykład w rybach morskich i oleju słonecznikowym. Kwasy omega-3 i omega-6 są niezbędne do prawidłowego funkcjonowania wszystkich narządów a zwłaszcza mózgu i układu sercowo-naczyniowego. Ważnym wskaźnikiem zdrowotnej diety jest poziom spożycia wielonienasyconych kwasów tłuszczowych rodziny omega-3 i jego proporcja do kwasów omega-6. Prawidłowy stosunek to 4-5:1, ludzie zazwyczaj spożywają zbyt dużo omega-6. Warto podkreślić, że kwasy tłuszczowe wielonienasycone są określane jako niezbędne nienasycone kwasy tłuszczowe. Dlaczego? Ponieważ organizm człowieka nie jest w stanie samodzielnie ich wyprodukować. Muszą być więc dostarczane z pożywieniem.

Nie można również zapomnieć o **tłuszczach trans**, czyli tłuszczach utwardzonych. Występują one w przetworzonej żywności, słodczykach i fast foodach. Są wyjątkowo szkodliwe i mogą wpływać negatywnie na poziom „złego” cholesterolu oraz zwiększać ryzyko chorób sercowo-naczyniowych.

Jeśli chodzi o zdrowe tłuszcze, warto włączyć do swojej diety nienasycone kwasy tłuszczowe, zwłaszcza te z grupy wielonienasyconych kwasów tłuszczowych.



Zadanie dofinansowane ze środków z budżetu Województwa Mazowieckiego

+ Gdzie można znaleźć zdrowe tłuszcze?

Przede wszystkim w olejach roślinnych, takich jak olej rzepakowy, olej słonecznikowy, olej kukurydziany, olej sezamowy, olej lniany, olej sojowy i oliwa z oliwek. Są one doskonałym dodatkiem do potraw. Warto też sięgać po takie produkty jak awokado, żółtka jajek czy orzechy, choć te ostatnie są nieco kaloryczne. Najlepsze są **orzechy włoskie, nerkowce, laskowe i migdały**. Przydatnymi przekąskami mogą być pestki słonecznika, dyni i sezam. Dla miłośników słodczy poleca się gorzką czekoladę, szczególnie tę z co najmniej 60% zawartością kakao.

Nienasycone kwasy tłuszczowe można również znaleźć w tłustych rybach morskich, do których zalicza się m.in.: makrela, łosoś, halibut, śledź, sardynki. Spożycie 150 g takiej ryby dwa lub trzy razy w tygodniu jest wystarczające, aby dostarczyć organizmowi korzystnych kwasów tłuszczowych.

+ Picie wody

Ludzkie ciało składa się z około 60% wody i codziennie tracimy ją poprzez pocenie się, oddawanie moczu i proces oddychania. Dlatego ważne jest, aby regularnie uzupełniać straty. Kobiety powinny dostarczać swojemu organizmowi około **1,6 litra** płynów dziennie, a mężczyźni ok. **2 litrów**. Oznacza to odpowiednio 8 i 10 szklanek o pojemności 200 ml.

Warto zaznaczyć, że odwodnienie może negatywnie wpłynąć na sprawność umysłową. Objawami tego mogą być uczucie zmęczenia, bóle i zawroty głowy. Istnieje wiele czynników, które wpływają na indywidualne zapotrzebowanie na wodę, takie jak nasza masa ciała, klimat, w którym żyjemy, oraz aktywność fizyczna.



Zadanie dofinansowane ze środków z budżetu Województwa Mazowieckiego

+ 10 wskazówek, które pomogą w częstszym spożywaniu wody:

- Warto pamiętać, że wszystkie napoje się liczą, w tym również gorące, takie jak herbata czy kawa.
- Odtłuszczone mleko i soki owocowe są dobrymi źródłami płynów.
- Należy unikać napojów alkoholowych.
- Rano po przebudzeniu wypijaj szklankę świeżej wody.
- Jeśli nie jesteś przyzwyczajony do regularnego picia wody, każdego dnia postaraj się zastąpić inne napoje świeżą wodą i z każdym tygodniem zwiększaj częstość jej picia.
- W kawiarni do każdej filiżanki herbaty i kawy zamawiaj szklankę wody.
- Przed i w trakcie każdego posiłku wypijaj szklankę wody.
- Jeśli wolisz gorące napoje, wybierz wodę z kawałkiem owocu np. cytryny, limonki, pomarańczy itd.
- W trakcie ćwiczeń fizycznych pij wodę małymi łykami co 10-15 minut lub wypijaj całą szklankę co 30 minut.
- Pij wodę małymi łykami!

Pamiętaj!

- Unikaj słodzonych napojów gazowanych i energetyków, które zawierają dużo cukru i mogą niekorzystnie wpływać na zdrowie.
- Aby sprawdzić stopień swojego nawodnienia, zwracaj uwagę na kolor i zapach swojego moczu. Mocz powinien być jasny i nie powinien mieć intensywnego zapachu.





+ Pokarmy o wyjątkowo korzystnym wpływie na nasze zdrowie:

Wyróżnia się je jako szczególnie istotne dla mózgu: wszystkie warzywa, w szczególności zielone warzywa liściaste, owoce jagodowe, orzechy, nasiona roślin strączkowych, produkty pełnoziarniste, drób, ryby, oliwę z oliwek.

Pokarmy mające niekorzystny wpływ na nasze zdrowie:

- Wysoko przetworzone jedzenie – jest pełne konserwantów, barwników i soli - czyli m.in. płatki śniadaniowe, dania gotowe, (np. mrożona pizza), słodycze, ciastka, chipsy, zupy typu instant.
- Produkty zawierające syrop glukozowo-fruktozowy oraz olej palmowy - wszystkie chrupiące ciasteczka, wafelki, pralinki, kremy czekoladowe i orzechowe.
- Przetworzone mięso – należy spożywać jak najbardziej naturalne produkty i czytać etykiety. Ogranicz do minimum spożycie przetworzonego mięsa oraz wędlin, a także pasztetów zwierzęcych.



+ Jedz posiłki o określonych porach, siedząc i koncentrując się na spożywanym pokarmie.

Okazji do jedzenia na stojąco jest mnóstwo. Czy obce ci są poniższe sytuacje?

- Próbujesz darmowych produktów podczas promocji w sklepie.
- Zjadasz coś podczas przygotowywanych posiłków.
- Zjadasz resztki jedzenia z czyjegoś talerza, podczas sprzątania ze stołu.
- Wyjadasz lody z pojemnika lub chipsy, rozmawiając przez telefon lub oglądając coś w telewizji.
- Sięgasz po cukierek lub ciastko, kiedy przechodzisz obok.
- Podgryzasz coś, co wpada ci w oko, kiedy otwierasz lodówkę, żeby wyjąć jakiś inny produkt.

Musisz mieć większą świadomość tego, co wkładasz do ust oraz kontrolować, jaka żywność znajduje się w twoim otoczeniu. Jeżeli chcesz ograniczyć słodcyce, nie kupuj ich do domu.

Zadanie dofinansowane ze środków z budżetu Województwa Mazowieckiego

Bibliografia

1. Marcason W.: What Are the Components to the MIND Diet? J. Acad. Nutr. Diet., 2015; 115 (10): 1744.
2. Chłopicka J., Wszechświat, t. 121, nr 1–3/2020 „Czy dieta i suplementy mogą wspomóc pracę mózgu?”
3. van den Brink A.C., Brouwer-Brolsma E.M., Berendsen A.A. M. i wsp.: The Mediterranean, Dietary Approaches to Stop Hypertension (DASH), and Mediterranean-DASH Intervention for Neurodegenerative Delay (MIND) Diets Are Associated with Less Cognitive Decline and a Lower Risk of Alzheimer's Disease – A Review. Adv. Nutr. 2019 10(6): 1040–1065



Ewa Narkiewicz-Nejno

Ukończyła psychologię na Uniwersytecie Wrocławskim. Po studiach odbyła 4-letni kurs psychoterapii organizowany przy Katedrze Psychoterapii Collegium Medicum Uniwersytetu Jagiellońskiego akredytowany przez Polskie Towarzystwo Psychiatryczne oraz Kurs Racjonalnej Terapii Zachowań.

Specjalizację z psychologii klinicznej ukończyła w Szpitalu Tworowskim. Doświadczenie zawodowe zdobywała w Szpitalu Bielańskim, Szpitalu Nowowiejskim oraz Mazowieckim Specjalistycznym Centrum Zdrowia w Pruszkowie na oddziale ogólnopsychiatrycznym, gdzie zajmowała się psychologiczną diagnostyką kliniczną oraz psychoterapią. W prywatnym gabinecie pomaga pacjentom lepiej zrozumieć siebie samych, stawiać czoła różnym problemom, zmotywowować się do zmian. Pracuje też z rodzinami, prowadzi terapię par i pomaga rodzicom w trudnościach wychowawczych. W pracy integruje nurty psychoterapii psychodynamicznej oraz poznawczo-behawioralnej.

W myśl powiedzenia – „lepiej zapobiegać niż leczyć” - jest przekonana o niezwykle ważnej roli psychoedukacji. W 2021 roku prowadziła program „Zrób coś z tym dzieckiem” w stacji TVN Style.

O Fundacji Nie Widać Po Mnie

Fundacja Nie Widać Po Mnie zrodziła się z potrzeby przełamania tabu i głośnego mówienia o zdrowiu psychicznym Polaków i problemach, takich jak depresja, uzależnienia, lęki i fobie. Wierzymy, że odpowiednia psychoedukacja i zwiększanie świadomości jest istotnym elementem profilaktyki zdrowotnej, która pozwoli w przyszłości zmniejszyć ryzyko zaburzeń psychicznych i zahamuje tendencję wzrostową zapadalności na tego typu choroby, których konsekwencje odczuwają pacjenci, rodzina i cały system opieki zdrowotnej.

Swoje działania dydaktyczne kierujemy do różnych grup wiekowych oraz zawodowych. Odkrywamy czynniki zwiększające prawdopodobieństwo zaburzeń, a także uczymy, jak to zagrożenie zmniejszać. Realizujemy programy psychologicznej pomocy dla osób dorosłych w kryzysie. Troszczymy się też o seniorów. To grupa szczególna, gdyż ryzyko takich zaburzeń jak depresja rośnie z roku na rok – podobnie jak liczba prób samobójczych.

Troską otaczamy też dzieci i młodzież. Stoją oni przed wyzwaniami, z jakimi nie mierzyły się wcześniejsze pokolenia. Wirtualna rzeczywistość, deprecjonowanie życia „w realu”, samotność, rosnąca depresja, uzależnienia od substancji i czynności, cyberprzemoc — to tylko kilka z listy problemów, które piętrzą się dziś przed młodymi ludźmi.

Programy psychoedukacyjne realizowane dotychczas w ramach działalności statutowej Fundacji Nie Widać Po Mnie skierowane były także do medyków, którzy w sposób szczególny zagrożeni są zaburzeniami typu depresja, uzależnienia, lęki, zespół stresu pourazowego czy wypalenie zawodowe. Wierzymy, że odczarowanie heroizmu w zawodach ochrony zdrowia pozwoli wielu medykom przełamać strach przed właściwą terapią, a to wpłynie na jakość usług i poprawi funkcjonowanie całego systemu.

Program Up!Teczka Zdrowia jest dla nas wyjątkowy. Nie ma znamion profilaktyki. Skierowany jest bowiem do tych, którzy kryzys przeszli i wiedzą, jak ta batalia jest trudna. Zwracamy się do tych, którzy obawiają się nawrotu i chcą za wszelką cenę utrzymać obecny stan. Tym projektem chcemy pomóc. Poprzez edukację wskazujemy newralgiczne punkty, na które chory powinien zwracać uwagę oraz na troskę, jaką powinien się otaczać. Wszystko po to, aby kontynuowana terapia była jak najbardziej skuteczna.

Więcej informacji o naszych programach i podejmowanych działaniach dostępnych jest na naszej stronie internetowej www.niewidacpomnie.org



FUNDACJA
NIE WIDĄĆ PO MNIE



Zadanie dofinansowane ze środków z budżetu Województwa Mazowieckiego

25 lat
SAMORZĄDU
WOJEWÓDZTWA
MAZOWIECKIEGO