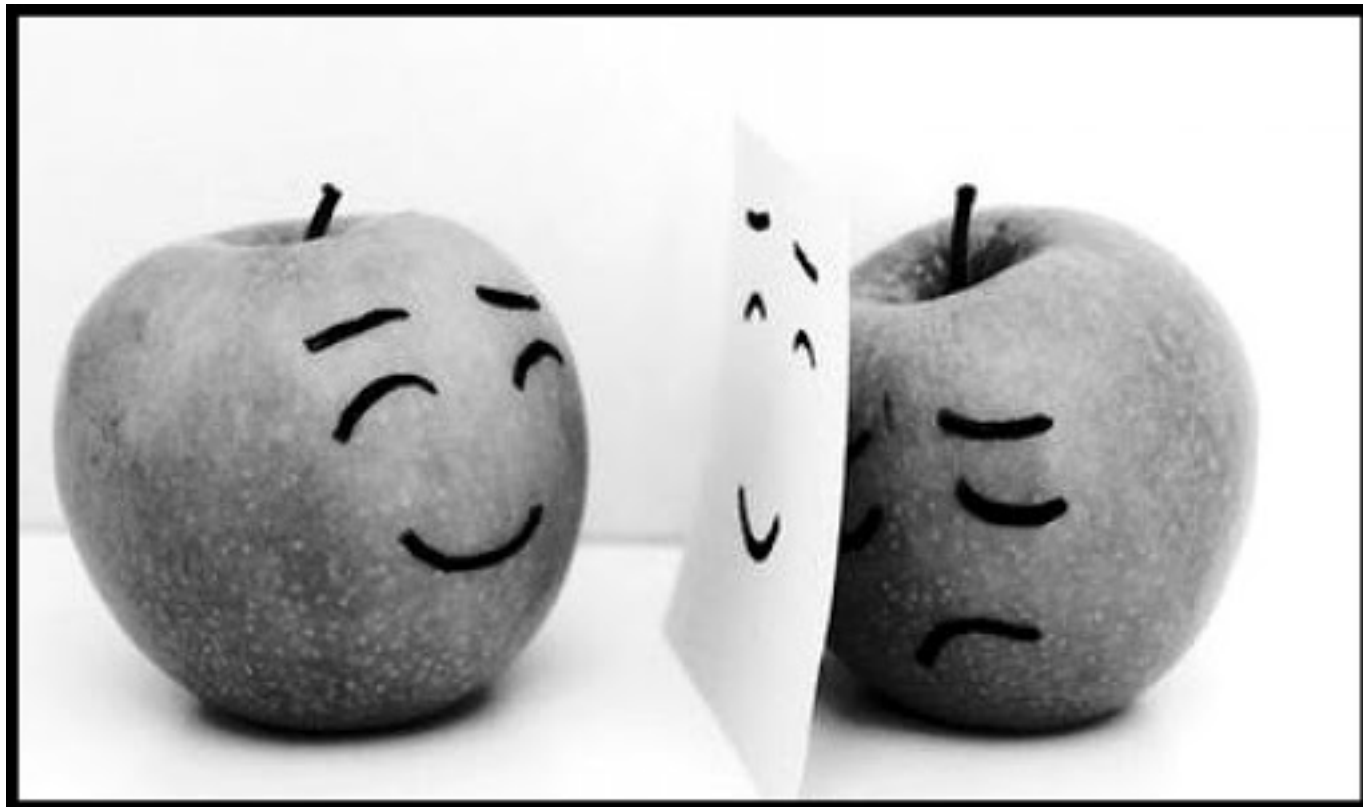




### ***Dzień walki z depresją - żywienie w depresji***

23 lutego obchodzimy międzynarodowy dzień walki z depresją. Jest to idealny moment aby spojrzeć na narastający problem dzisiejszego świata. Według WHO depresja zajmuje IV. miejsce w klasyfikacji problemów zdrowotnych na świecie. Dotyka około 10% społeczeństwa, występując niezależnie od wieku, płci, wykształcenia czy pozycji społecznej.

### **Czym jest depresja?**

Depresja to choroba, która może dotknąć osoby w każdym wieku. Smutek czy dołek psychiczny, w jaki zdarza nam się wpadać od czasu do czasu to normalne elementy codziennego życia emocjonalnego. To naturalna reakcja organizmu na niepowodzenia czy rozczarowania. Jej przyczyny są niestety, niedostatecznie poznane. Popularne są poglądy sprowadzające przyczyny tej choroby do jednego tylko czynnika np. stresu, słabości osobowości, specyficznego "depresyjnego" sposobu myślenia, zaburzenia metabolicznego serotoniny, skazy genetycznej i innych. Ale, tak naprawdę uczestniczy w niej **wiele indywidualnych czynników chorobotwórczych**, a prowadzący do niej proces jest wieloletni.

### Depresja - objawy

Depresja objawia się zaburzeniami nastroju, negatywnymi myślami, uczuciem smutku, niepokoju, lękiem, zaburzeniami snu, spadkiem apetytu i zmniejszonym zainteresowaniem aktywnościami dotychczas sprawiającymi przyjemność, a także spadkiem koncentracji i zdolności poznawczych.

### Żywnienie w depresji

Właściwa dieta w depresji jest nie bez znaczenia, ponieważ istnieje zależność między dietą ubogą w wartościowe składniki a rozwojem tej choroby. Dlatego dieta przy depresji, poprawiająca nastrój i niwelująca apatię, powinna być bogata w **kwasy tłuszczowe omega-3, kwas foliowy, witaminę B12, cynk, selen i żelazo**.

**Kwasy tłuszczowe omega-3** - Istota szara w mózgu składa się w ok. 50 proc. z tłuszczu, z czego aż 33 stanowią kwasy omega-3. Zdaniem naukowców ich niedobór może prowadzić do

depresji. Regularna suplementacja kwasów omega-3 sprzyja poprawie nastroju, dlatego powinna je zawierać dieta dla osób chorych na depresję. Znajdziesz je w tłustych rybach morskich (tuńczyk, makrela, łosoś norweski).

**Żelazo** - Dieta uboga w żelazo powoduje zmniejszenie dopływu tlenu do tkanek, sprzyjając anemii, zmęczeniu i obniżeniu nastroju, dlatego żelazo powinno się także znaleźć w diecie przy depresji. Znajduje się ono nasionach zbóż, rybach, mięsie i warzywach strączkowych.

**Witaminy z grupy B** - Niedobór witaminy B12 i B6 może prowadzić do depresji. Witamina B6 znajduje się w otrębach, kukurydzy, słoneczniku, kielkach pszenicy, wątróbce, rybach, mięsie i orzechach. Z kolei źródłem witaminy B12 są: mleko, jaja, ryby i drób.

**Cynk** - odpowiedzialny jest za przewodzenie bodźców między komórkami nerwowymi. Suplementacja tym pierwiastkiem zwiększa skuteczność leków antydepresyjnych. Najlepszym źródłem cynku są: owoce morza, ryby, jaja, warzywa, pieczywo pełnoziarniste i chude mięso.

### Czego unikać będąc chorym na depresję?

Osoby borykające się z zaburzeniami nastroju powinny stronić od **alkoholu**. Gdy spożywa się alkohol następuje spadek serotoniny i pogorszenie samopoczucia. Osoba chora na depresję powinna unikać również **kofeiny**.

Warto pamiętać o rezygnacji z wysokokalorycznej żywności o niskiej wartości odżywczej. Choć słodczy poprawią samopoczucie, to po krótkim czasie nastrój wróci do normy lub wręcz się pogorszy, a regularne spożywanie takich produktów sprzyja otyłości i cukrzycy.

Geschrieben von: Kamila Rola

Sonntag, den 23. Februar 2020 um 21:20 Uhr - Aktualisiert Dienstag, den 23. Februar 2021 um 11:14 Uhr

---



### Salatka z granatem

#### Składniki:

- Mix sałat z rukolą- cała paczka

## 23 lutego - Światowy Dzień Walki z Depresją

Geschrieben von: Kamila Rola

Sonntag, den 23. Februar 2020 um 21:20 Uhr - Aktualisiert Dienstag, den 23. Februar 2021 um 11:14 Uhr

---

▣ 2 pomidory

▣ 1 awokado

▣ Granat

▣ 2 łyżki pestek dyni

▣ 2 łyżki pokruszonych orzechów włoskich

▣ Ser feta

### Sos:

▣ 2 łyżki oliwy z oliwek

▣ Sok z połowy cytryny

▣ Pół łyżeczki czosnku w proszku

▣ Pół łyżeczki suszonej bazylii

▣ Pół łyżeczki miodu

▣ Szczypta soli

### Sposób przygotowania:

Dodać do sałaty pestki granatu i pokrojone w kostkę pomidory i awokado. Uprażyć na patelni orzechy i pestki dyni . Przygotować sos z oliwy z oliwek, soku z cytryny, czosnku, bazylii, miodu oraz z szczypty soli i wymieszać go z sałatką. Dodać na koniec orzechy i pestki dyni oraz ser feta pokrojony w kostkę.

Smacznego!

**Przygotowała studentka Dietetyki**▣

### Źródła:

<https://www.chillizet.pl/Zdrowie/Psychologia/Dieta-w-depresji-Co-jesc-w-profilaktyce-i-> <http://www.szpital-bytow.com.pl/index.php/item/22-jak-pokonac-depresje-przebiegu-zaburzen-nastroju-16320>  
<https://www.styl.pl/kuchnia/news-z-rukola-awokado-i-granatem,nld,2147290>