



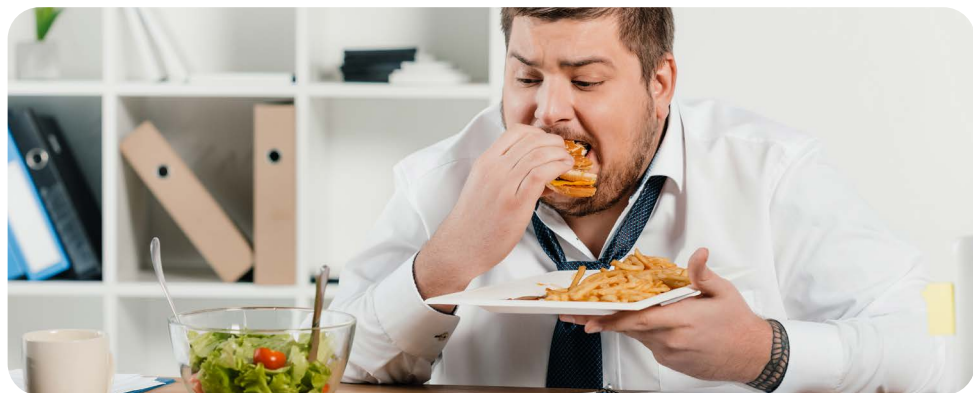
## ПИТАНИЕ ПРИ ДЕПРЕССИИ И ТРЕВОГЕ

Елиашевич С.О.  
Орехова А.В.  
Степанова Е.О.



**Депрессия и тревога**, а также хронический стресс являются психоэмоциональными факторами, которые существенно влияют на нашу жизнь. На фоне такой внутренней дисгармонии у человека нарушается нормальное функционирование в повседневных ситуациях, что значительно снижает качество жизни. Симптомы депрессии включают плохое настроение, потерю интереса и удовольствий, чувство вины, нарушение сна или аппетита, чувство усталости и низкую концентрацию внимания. Жизнь воспринимается как серая безынтересная картина. К симптомам тревоги относятся ощущение неопределенности, ожидание негативных событий, нарушение сна и др.

Неправильное питание вносит свою лепту в развитие этих поведенческих и психоэмоциональных расстройств. С одной стороны, дефицит ценных для организма пищевых веществ может усугублять картину тревоги и депрессии, с другой - попытка снизить уровень психологического напряжения с помощью еды приводит к избыточной массе тела и ожирению, что усугубляет физический и психологический дискомфорт. Рациональное поступление в организм важных нутриентов играет важную роль в профилактике и лечении подобных расстройств, а также в поддержании благополучия и счастья в жизни.



## Основные принципы питания

Питательные вещества, включая триптофан, витамин В 6, витамин В 12, фенилаланин, тирозин, гистидин, холин, фолиевую и глутаминовую кислоты, необходимы для производства серотонина, дофамина и норэпинефрина, которые участвуют в регуляции настроения, аппетита и познания. Омега-3 жирные кислоты морского происхождения регулируют дофаминергическую и серотонинергическую передачу, что может уменьшить депрессию и беспокойство. Кроме того, цинк и магний влияют на состояние психического здоровья. Выявление и устранение дефицита незаменимых жирных кислот, магния, цинка, витаминов группы В и витамина D имеет решающее значение для людей с депрессией. Помимо этого, витамин С уменьшает риск возникновения тяжелой тревоги.

**Также выделяют 4 группы пищевых продуктов, ежедневное потребление которых может уменьшать стресс:**

- Продукты, богатые пищевыми волокнами. Потребление пищевых волокон способствует снижению маркеров воспаления в структурах головного мозга, связанных с тревогой. Включение в рацион мощных источников пищевых волокон (овощей, фруктов и ягод, цельнозерновых) позволяет снизить риск депрессии, тревоги и стресса.
- Продукты, богатые  $\omega$ -3 полиненасыщенными жирными кислотами ( $\omega$ -3 ПНЖК)



Снижение тревоги на фоне приема  $\omega$ -3 ПНЖК происходит за счет влияния состав липидного слоя мембранных структур клеток головного мозга и опосредованно через противовоспалительные эффекты. Добавление в рацион достаточного количества рыбы и морепродуктов, семян и орехов, нерафинированных растительных масел, богатых  $\omega$ -3 ПНЖК, позволяет снизить тревожность.

- ферментированные продукты

Ферментированные продукты (натуральный йогурт с активными культурами, кефир, ферментированные овощи) являются отличным источником живых бактерий, которые положительно влияют на функцию кишечника, что позволяет снизить уровень тревожности.



- продукты, содержащие триптофан

Аминокислота триптофан является предшественником серотонина, который в свою очередь является одним из главных нейромедиаторов, повышающих настроение. Если в рационе отсутствуют предшественники серотонина, то у пациента могут возникать симптомы депрессивного состояния. Триптофан синтезируется микрофлорой кишечника, но при кишечных расстройствах данная аминокислота не поступает в кровоток. Суточную норму триптофана следует восполнять из продуктов питания.



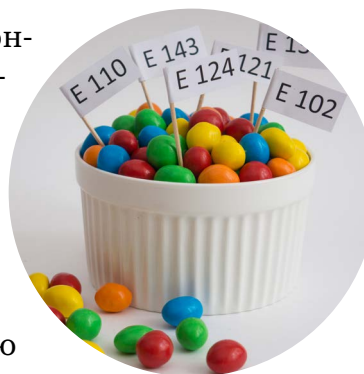
Кроме этого, можно выделить категории пищевых продуктов, которые при регулярном и неконтролируемом приеме истощают адаптационный резерв и снижают стрессоустойчивость. К ним относятся кофеин, алкоголь, искусственные красители, подсластители, консерванты.

- Избыток кофеина в ежедневном рационе может спровоцировать или усилить тревогу и беспокойство, поскольку он чрезмерно стимулирует области мозга, ответственные за восприятие и обработку угрозы, в том числе социальной.
- Известно, что алкоголь снижает тревожность и «снимает стресс», однако это лишь кратковременный эффект эпизоди-



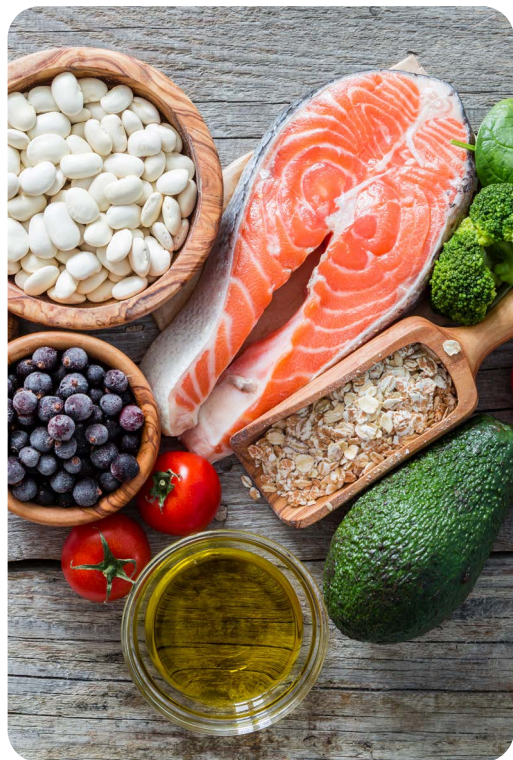
ческого приема алкоголя. Важно, что алкоголь сам действует как стрессор и активирует системы организма, включающиеся в ответ на стресс.

- Искусственные красители и пищевые консерванты, применяемые в пищевой промышленности, вызывают гиперактивность и могут повышать тревожность. Искусственные подсластители не имеют питательной ценности, но могут нарушать баланс микробиоты и тем самым негативно влиять на ось «кишечник — мозг», что в итоге способствует снижению настроения и росту тревожности.



Установлено, что более высокое потребление цельнозерновых круп, овощей, фруктов, рыбы и оливкового масла ассоциировано с низким риском развития депрессии или тревоги, в то

время как более высокое потребление колбас, молочных продуктов с высоким содержанием жира и промышленной выпечки было положительно связано с более выраженными симптомами депрессии/тревоги. Таким образом, здоровое питание защищает от депрессии. И наоборот, модель питания, включающая большую долю продуктов промышленной переработки, добавленного сахара и соли, может увеличить риск развития депрессии.





## Концентрация триптофана в пищевых продуктах

### Группа 1

**Высокое содержание триптофана (более 100% от суточной нормы в 100 г продукта)**

Сыры («Швейцарский», «Чеддер», «Пошехонский», «Брынза»)

Соя

Красная икра

Семена подсолнечника

Мясо индейки, цыпленка

Морепродукты (кальмары, мидии, устрицы)

## Группа 2

**Среднее содержание триптофана (100% от суточной нормы в 100 г продукта)**

Кунжут

Орехи (кешью, арахис, фисташки)

Бобовые (горох, фасоль)

Сельдь (несоленая)

Желток куриного яйца

## Группа 3

**Низкое содержание триптофана (50 - 99% от суточной нормы в 100 г продукта)**

Крупы (овес, полба)

Белые грибы

Рыба (треска, кета, минтай, окунь морской)

Красное мясо (говядина, баранина, свинина)

Орехи (кедровый, фундук)

Молочные продукты (творог, йогурт, молоко)





## Набор продуктов и блюд при депрессии, тревоге, стрессе

Продукты и блюда	Следует включить в рацион	Следует исключить из рациона
Хлеб и хлебобулочные изделия	Хлебобулочные изделия из цельнозерновой муки, несдобное печенье, цельнозерновые хлебцы	Изделия из сдобного теста, пшеничной муки высшего сорта, слоеного теста
Супы	Супы на курином, рыбном бульоне, овощные супы с бобовыми, супы-пюре	Супы с добавлением переработанного мяса (колбасный суп), плавленого сыра



Рыба и морепродукты	Морская рыба, запеченная или отварная, красная икра. Любые морепродукты	Консервированные рыба и морепродукты
Мясо, птица субпродукты Мясоколбасные изделия	Красное мясо (говядина, баранина), мясо птицы, кролика в отварном или запеченном виде	Переработанное мясо (колбасы, сосиски), консервированные мясные продукты (тушенка)
Молочные продукты и яйца птиц	Все кисломолочные продукты, творог яйца, твердые сыры	Йогурты и творог с фруктовым наполнителем, глазированные сырки
Овощи	Любые виды	Консервированные овощи, соленья
Фрукты / ягоды	Любые фрукты и ягоды	Варенье, джем
Орехи	Арахис, кунжут, кедровый орех, фундук	С солью, в сахарной глазури
Жиры и масла	Растительные нерафинированные масла (подсолнечное, оливковое и др.)	Животный жир (сало), маргарин, кулинарные жиры (жир специального назначения, заменитель масла какао, заменитель молочного жира и т.д.)
Напитки	Некрепкий чай, чай с молоком, какао, морсы	Крепкий чай и кофе с сахаром, алкогольные напитки, энергетики, соки пакетированные

## **Пример однодневного рациона при депрессии, тревоге и стрессе**

### **Завтрак**

- Омлет из 2 яиц с молоком 1,5% жирности — 120 г
- Помидоры свежие/зелень — 100/10 г
- Каша из крупы Геркулес на воде — 100 г
- Яблоко зеленое — 150 г
- Какао — 200 мл

### **Обед**

- Борщ с фасолью — 250 мл
- Гуляш из филе бедра индейки без соуса — 100 г
- Фасоль стручковая припущенная с луком и морковью — 100 г
- Чай с лимоном — 200 мл
- Шоколад горький — 20 г

### **Полдник**

- Апельсин — 200 г

### **Ужин**

- Макароны с кальмаром, раст. маслом и петрушкой — 200 г
- Салат из свежих овощей с раст. маслом и кунжутом — 150 г
- Чай с лимоном — 250 мл

### **На весь день**

- Хлеб ржаной — 200 г
- Мед — 3 ч. ложки

Калорийность рациона — 1780 ккал, общий белок — 67 г (15%\*), общий жир — 56 г (28%\*), в том числе насыщенные жир — 14,8 г (8%\*), общие углеводы — 252 г, пищевые волокна — 42 г, натрий — 2000 мг. Соотношение животного и растительного белка — 42% и 58%

\*от калорийности рациона

**Не забывайте, что при наличии сопутствующих заболеваний (ожирение, подагра, заболевания желудочно-кишечного тракта, сахарный диабет 2 типа), требуется подбор индивидуального рациона питания у врача-диетолога. Только профессионал может учесть многообразие Ваших проблем и сделать питание эффективным лекарством.**



## Заметки

---

---

---

---

---

---

---

---


---


---




**Федеральное государственное бюджетное учреждение  
«НАЦИОНАЛЬНЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ  
ЦЕНТР ТЕРАПИИ И ПРОФИЛАКТИЧЕСКОЙ МЕДИЦИНЫ»  
Министерства здравоохранения Российской Федерации**

### Наши контакты:

 Москва, Петроверигский пер., д. 10, стр. 3  
Москва, Китайгородский пр., д. 7

 7 (495) 212-07-13

 [www.gnicpm.ru](http://www.gnicpm.ru)