

Dieta a zdrowie psychiczne

To w jaki sposób się odżywiamy - wpływa na nasz mózg i samopoczucie.

Nie zawsze jednak to MY podejmujemy o tym decyzję, a mikroorganizmy, które zasiedlają nasze jelito, dopominają się o wybrane pokarmy. Pokarmy zresztą często nie najzdrowsze dla nas. Czy to jest możliwe?

1. Bakterie jelitowe ich znaczenie

Mikrobiota jelitowa to miliardy mikroorganizmów zasiedlających jelita. Jeśli mikrobiota jest w równowadze sprzyja odporności emocjonalnej, ułatwia sen, poprawia koncentrację i dba o naszą odporność.

Jest z nami od początku istnienia świata; jest w każdym organizmie, indywidualna dla niego i kształtuje się przez całe życie od narodzin do jego śmierci. Już sam fakt naturalnego porodu vs przez cesarskie cięcie oraz karmienia piersią ma wpływ na mikrobiotę. Ale sytuacja jest bardziej skomplikowana.

Badania pokazują, że populacje bakterii i grzybów zamieszkujących nasze jelita mogą zostać bardzo zmodyfikowane w zaledwie kilka godzin! Może to wystąpić np. w wyniku stresu, problemów emocjonalnych, nieprzespanej nocy czy zaburzeń rytmu okołodobowego.

A więc w jaki sposób mikrobiota może sterować naszymi wyborami żywieniowymi?

- Bakterie sygnalizują zapotrzebowanie na konkretne składniki diety np. węglowodany- poprzez łaknienie produktów słodkich i przetworzonych
- Odczuwamy dyskomfort psychiczny, póki nie zostanie zaspokojony apetyt, na pokarmy jakie zgłasza zapotrzebowanie mikrobiota.

2. Dysbioza jelitowa czyli zaburzenie równowagi mikrobioty

Niestety monotonna dieta, przewlekły stres, brak snu zaburzają równowagę mikrobioty. Dodatkowo model żywienia zachodni, gdzie dominują tłuszcze nasycone, cukry proste, kwasy tłuszczowe trans, ma na nią niekorzystny wpływ powodując często dysbiozę.

Dysbioza to stan, w którym dochodzi do zaburzenia równowagi w organizmach zasiedlających jelita. Zmniejsza się liczba korzystnych bakterii i rośnie liczba bakterii patogennych.

Jakie są tego konsekwencje?

- Różne dolegliwości ze strony żołądka np. wzdęcia, zaparcia i bóle brzucha.
- Zmiany w proporcjach konkretnych szczepów bakterii jelitowych, które mogą powodować wahania dopaminy (neuroprzekaźnika) i uszkodzenia neuronów co zwiększa podatność na chorobę Parkinsona i Alzheimer.

Działania w wyniku których usuwana jest mikrobiota lub modyfikowany jest jej skład np. przez częstą antybiotykoterapię, mogą mieć bardzo poważny wpływ na zdrowie. Podobnie też się dzieje przy nadużywaniu środków przeczyszczających, jak podaje pismo amerykańskie Neurology, cytujące badania potwierdzające że osoby, które regularnie stosują środki przeczyszczające z powodu zaparć, mogą mieć o 50 proc. wyższe ryzyko demencji w porównaniu z osobami nie korzystającymi z tych preparatów.

Również śmieciowe jedzenie tj. popularne frytki, chipsy, lody pełne sztucznych składników i słodzików, fast-foody czy słodkie przekąski mają negatywny wpływ na mikrobiotę, a co za tym idzie, na nastrój.

Nawiązując do kwestii odżywiania się śmieciowym jedzeniem, badania wykazały, że dosładzana żywność, potrafi wywoływać obniżony nastrój, przypuszczalnie z powodu działania na korzyść bakterii chorobotwórczych.

Wiemy to na podstawie analizy 17 badań obserwacyjnych, która wykazała, że wysokie spożycie ultra-przetworzonej żywności wiąże się z większym ryzykiem depresji i lęku.

Masę problemów przysparza też fruktoza zawarta w słodczykach i napojach słodzonych, zwiększa w układzie krążenia ilość toksyn bakteryjnych co negatywnie wpływa na wątrobę a cukier powoduje stany zapalne.

Wiadomo, że niezdrowy, opisany powyżej styl odżywiania, prowadzi często do otyłości, cukrzycy i chorób metabolicznych - już niestety w coraz młodszych wieku, gdzie podłożem jest stan zapalny, który znajduje się nie tylko w naszym ciele ale i mózgu.

Coraz więcej więc, na podstawie analizy wyników wielu badań, w psychiatrii zaczyna się mówić o roli prawidłowej diety i wpływie bakterii jelitowych na mózg i jego funkcjonowanie.

Wiele badań wskazuje, że stan mikrobiomu (pojęcie szersze niż mikrobiota gdyż jest to zbiór wszystkich organizmów zasiedlających np. jelito wraz z ich genetycznym materiałem) u osób z depresją bardzo różni się od mikrobiomu osób zdrowych. Pacjenci z długotrwałymi symptomami depresji częściej spożywają

produkty wysoko słodzone, bogate w tłuszcze nasycone co jest związane z kontrolą bakterii nad ich organizmami.

Faktem też jest, że osoby z zaburzeniami nastroju czy depresją, bardzo często doświadczają zaburzeń w funkcjonowaniu jelit i odwrotnie osoby z chorobą jelit doświadczają często lęku i obniżonego nastroju.

Ich mikrobiota jelitowa jest znacznie uboższa i mniej różnorodna, a niektóre gatunki bakterii (te co odpowiadają za lepszą jakość życia, równowagę emocjonalną i dobrą kondycję poznawczą) są nawet nieobecne u chorych. W tym szczególnie brakuje w jelicie neurotransmiterów kwasu masłowego, które wpływają na szczelność jelit i sposób w jaki wchłaniane są składniki odżywcze oraz przeciwdziałają procesom zapalnym.

Metaanaliza z 2024 r. wykazała, że wyższe spożycie błonnika wiąże się z niższym ryzykiem depresji i lęku, co może być związane z jego wpływem na mikrobiotę jelitową i produkcję SCFA (kwasów tłuszczowych wspierające m.in. integralność jelita). (1)

Można wywnioskować, że istnieje pewna prawidłowość; osoby cierpiące na obniżony nastrój gorzej się odżywiają co powoduje, że ich mikrobiota staje się coraz uboższa a w konsekwencji stan jelit i całego organizmu łącznie z mózgiem gorzej funkcjonuje.

Jelita potrzebują dobrze funkcjonującego mózgu by utrzymać równowagę w zasiedlających je bakteriach a mózg dzięki tej równowadze może wytwarzać potrzebne dla siebie związki

3. Co możemy zrobić by wspierać mikrobiotę?

Zalecenia dotyczące stylu życia

- Unikanie sytuacji stresogennych, życia w pośpiechu i pędzie. Pamiętaniu o ruchu fizycznym, kontakcie z naturą i relaksacji.
- Dbanie o zachowanie rytmu dobowego: posiłków o stałych porach i jedzonych bez pośpiechu i bez towarzystwa ekranu. Odpowiedniej ilości snu.
- Pamiętanie o nawadnianiu dostosowanym do stylu życia i wieku
- Nie nadużywanie leków w tym antybiotyków oraz wyeliminowanie używek tj. papierosy, narkotyki, dopalacze czy alkohol

Zalecenia dietetyczne:

- Eliminowanie z diety tłuszczu trans, żywności przetworzonej i z dużą zawartością cukrów rafinowanych

- Stosowanie diety śródziemnomorskiej co potwierdza badanie randomizowane z 2015 r. gdzie wykazano, że dieta śródziemnomorska zmniejszyła objawy depresji w większym stopniu niż grupa kontrolna, która nie miała zaleceń dietetycznych. (2)

- Stosowanie diety MIND (ang. Mediterranean-DASH Intervention for Neurodegenerative Delay) to wariant diety śródziemnomorskiej, która powstała z myślą o profilaktyce chorób neurodegeneracyjnych, takich jak choroba Alzheimera ale też jako ogólne wsparcie układu nerwowego.

Dieta MIND działa neuroprotekcynne czyli chroni komórki nerwowe przed uszkodzeniami, przed wirusami, bakteriami i nowotworami oraz poprawia funkcjonowanie pamięci i koncentracji. Dzieje się to dzięki obecności w spożywanych produktach antyoksydantów i polifenoli (związki, które naturalnie występują w roślinach m.in. w owocach i warzywach oraz np. w kawie, kakao i zielonej herbacie) Zmniejsza się wtedy stan zapalny całego organizmu. Ważne jest aby dodawać je do każdego posiłku, gdyż ich działanie jest krótkie.

Zalecenia diety MIND koncentrują się na spożywaniu:

- dużej ilości warzyw, w tym liściastych, co najmniej 6 razy w tygodniu,
- warzyw zawierających antyoksydanty tj. awokado, szparagi, brokuły, brukselka i czosnek.
- orzechów, 5 razy w tygodniu,
- owoców fioletowych, co najmniej 2 razy w tygodniu (jagód, borówek)
- produktów zawierających polifenole. Którymi są m.in.: nasiona winogron, kakaowca, jabłka, herbata zielona, cebula, grejpfruty, pomarańcze, cytryny, pieprz, jagody, owoce które zawierają naturalne barwniki
- roślin strączkowych minimum 3 razy w tygodniu
- pełnoziarnistych produktów zbożowych, 3 porcji dziennie,
- oliwy z oliwek jako podstawowego tłuszczu (4 łyżki dziennie)
- ryb minimum 2 razy w tygodniu (pieczonych, gotowanych)
- ograniczenie drobiu do maksymalnie 2 razy w tygodniu,

Szczególnie korzystnymi składnikami diety dla mózgu wśród wyżej wymienionych są oliwa z oliwek i kwasy Omega 3:

- Oliwa z oliwek działa przeciwwirusowo, przeciwpalnie i przeciwbakteryjnie

- Chroni przed chorobami układu krążenia, chorobami mózgu.

To jedyny naturalny środek, który zapobiega tworzeniu się złożeń mózgowych (podobnych do choroby Alzheimera)

- Kwasy Omega 3 (obecne głównie w tłustych rybach, olejach roślinnych zimno tłoczonych, orzechach i awokado) to niezwykle ważny składnik diety dla mózgu a szczególnie w kontekście Ośrodkowego Układu Nerwowego i chorób zapalnych, odporności, chorób przebiegających z bólem oraz chorób na podłożu hormonalnym.
- Wspierają neuroplastyczność (zdolność do tworzenia nowych połączeń nerwowych) i redukują stan zapalny w mózgu.
- Wpływają na plastyczność mózgu, co jest ważne w kontekście uczenia się, zapamiętywania oraz dla regeneracji mózgu i zapobieganiu chorobom neurodegeneracyjnym,
- Obniżają produkcję kortyzolu i wpływają na mikrobiotę jelitową
- Wspierają integralność bariery jelitowej i bariery krwi mózgu jako niezbędny składnik błon komórkowych, mający działanie przeciwzapalne.
- Są najlepszym źródłem kwasów EPA (kwas tłuszczowy eikozapentaenowy wspierający zdrowie psychiczne, serce, skórę i paznokcie) i DHA (kwas dokozaheksaenowy, tłuszczowy z którego składa się m.in. mózgi i siatkówka oka, buduje OUN, wspiera serce, zmniejsza ryzyko demencji i chorób neurodegeneracyjnych oraz ADHD) oba znajdziemy w rybach morskich pieczonych i gotowanych tj. łosoś, śledź, sardynki, tuńczyk (do 8 puszek tygodniowo) niektórych olejach i suplementach diety Omega3

Badania wykazały, że podawanie przez 35 dni mieszaniny EPA i DHA w wielkości 4 gram osobom młodym w wieku 33 lat, w porównaniu do przyjmowania placebo, nawet w tak krótkim czasie obniża skutecznie takie stany jak gniew, zmęczenie, niektóre objawy depresji.

(Należy pamiętać w przypadku suplementacji, aby przyjmować suplementy które w swym składzie mają przewagę EPA nad DHA oraz że Kwasy Omega-3 roślinne (z lnu, chia, orzechów włoskich) też są ważnym elementem diety, ale nie są tak samo wartościowe jak oleje z ryb lub alg, ponieważ nie zawierają aktywnych form Omega-3 (czyli DHA i EPA)

4 . Suplementacja wspierająca zdrowe jelita

Jeśli chodzi o suplementację to czymś co od razu się nasuwa, kiedy myślimy o zdrowych jelitach są probiotyki. Na rynku znajduje się wiele szczepów, należy być jednak ostrożnym i zażywać je po konsultacji z lekarzem.

Styl życia, zażywane leki, palenie papierosów, wszystko to ma wpływ na wybór odpowiedniego probiotyku.

Probiotyki nie tylko wpływają na mikrobiotę, ale często mogą wspierać farmakologiczne leczenie depresji (co może powodować mniejszą liczbę działań ubocznych). Takimi probiotykami są szczepy psychobiotyczne, mające wpływ na kondycję psychiczną i poznawczą mózgu, ściśle określone i przebadane szczepy bakterii o udokumentowanej skuteczności.

Szczepy psychobiotyczne, mają funkcję:

- w redukcji lęku, stresu
 - produkcji neuroprzekazników
 - obniżaniu kortyzolu, markerów stanu zapalnego, stresu oksydacyjnego
 - poprawie integralności (szczelności) bariery jelitowej
- Dodatkowo mogą redukować lęki, stabilizować nastrój, zmniejszać reakcję stresową, chronić OUN przed szkodliwymi czynnikami, zmniejszać stan zapalny w obrębie neuronów.

Najpopularniejszymi psychobiotykami są m.in:

- *Lactobacillus helveticus* Rosell-52 (zmniejszają poziom kortyzolu, wspierają stabilność nastroju i poprawiają sen; szczególnie polecane u pacjentów przebiegających z zmęczeniem i zestresowaniem)

Lactiplantibacillus (wcześniej *Lactobacillus*) *plantarum* 299v – redukuje objawy jelitowe nasilające się pod wpływem stresu, jak bóle brzucha czy wzdęcia; polecany przy psychosomatycznych reakcjach na napięcie.

- Wieloszczepowe kombinacje (np. *B. lactis* W52, *L. brevis* W63, *L. casei* W56) – wspierają barierę jelitową i ogólną równowagę mikrobioty, co ma znaczenie przy długotrwałym stresie i diecie obciążającej układ pokarmowy
- *Bifidobacterium longum* ma działanie redukujące stres, poprawa pamięci i obniża poziom kortyzolu (już po 4 tygodniach suplementacji).

To na co trzeba zwrócić uwagę przy wyborze probiotyka to aby miał dwuczłonową nazwę opisującą jego rodzaj i gatunek oraz nadany numer.

Pamiętajmy, żeby probiotyk mógł dobrze działać to musi dostać pożywienie np. błonnik i być stosowany jako

wsparcie zdrowej diety bogatej w naturalne probiotyki tj. fermentowane produkty mleczne np. sery, twarogi, jogurty. Jak pokazuje Metaanaliza z 2023r. obejmująca ponad 83 000 uczestników spożycie fermentowanych produktów mlecznych wiąże się z 11% niższym ryzykiem depresji.

To co jest jeszcze ważne to probiotyki zawarte w produktach fermentowanych mogą nie tylko modulować mikrobiotę jelitową, zmniejszać stan zapalny ale i wpływać na produkcję neuroprzekazników takich jak serotonina czy dopamina.

1. Rola diety dla neuroprzekazników w mózgu i samopoczucia

Właśnie w jelitach powstają neuroprzekazniki czyli substancje chemiczne, które umożliwiają przekazywanie sygnałów między komórkami układu nerwowego i odgrywają kluczową rolę dla jego równowagi

Wpływają też na nasz nastrój, zachowanie, myślenie i zdolności poznawcze (pamięć, koncentracja). Pełnią rolę „chemicznych posłańców” w organizmie. Aby mogły działać potrzebują odpowiednich prekursorów z pożywienia np. serotonina potrzebuje tryptofanu oraz witamina C i B6 a dopamina aminokwasu tyrozyny.

Kiedy zostaje zaburzone funkcjonowanie neuroprzekazników może dojść do chorób takich jak depresja czy schizofrenia.

Do najważniejszych neuroprzekazników należą właśnie dopamina i serotonina. Serotonina produkowana głównie w jelitach, wpływa pośrednio na ośrodkowy układ nerwowy. Jest ważna dla snu, apetytu i nastroju oraz prawidłowej koncentracji. Dopamina produkowana jest w mózgu, wpływa na motywację, uczucie przyjemności, układ krążenia i koordynację ruchową. Dzięki niej mamy motywację i napęd do działania.

Należy pamiętać, że neuroprzekazniki komunikują się z mózgiem i wpływają na jego funkcjonowanie.

Ale co musi się zadziać żeby komunikacja pomiędzy neuroprzekaznikami a mózgiem była skuteczna?

Musi być spełnionych kilka warunków:

Po pierwsze mikrobiota jelitowa powinna zawierać dużo szczepów *Lactobacillus* a mniej gnilnych, pasożytniczych czy grzybów.

Po drugie bardzo istotna jest dieta, która musi być bogata w produkty zawierające tryptofan. A są nimi produkty takie jak np. indyk, jajka, nabiał, orzechy, banany, tofu, wiśnie a także pełnoziarniste produkty zbożowe tj. kasze, pieczywo

razowe, nasiona roślin strączkowych (fasola, soczewica) oraz warzywa. Jednocześnie dieta powinna zawierać jak najmniej przetworzonej żywności i cukru, gdyż pomaga to ograniczyć stan zapalny, który zaburza metabolizm tryptofanu. Tryptofan jest prekursorem serotoniny co oznacza, że bez niego serotonina się nie będzie mogła wytworzyć. Zwiększona produkcja serotoniny może pomóc łagodzić stany depresyjne i poprawiać ogólne samopoczucie. Zaś stres, choroby przewlekłe, zaburzenia jelitowe, zaburzenia mikrobioty są niekorzystne dla powstawania szlaku tryptofanowego

Po trzecie w diecie powinny znaleźć się mikroelementy czyli cynk, który wpływa na funkcjonowanie neuroprzekazników i neuroplastyczność mózgu ale także odpowiada za odporność, stan zapalny oraz szczelność bariery jelitowej. Jak również magnez, który wspiera przemianę tryptofanu do serotoniny. Najkorzystniejsza formą magnezu, która dostaje się bezpośrednio do mózgu jest L-treonian magnezu. Badania przeprowadzone przez naukowców z Tsinghua University w Chinach oraz University of Texas w USA, wykazały, że L-treonian magnezu może poprawiać funkcje poznawcze, takie jak pamięć i zdolność uczenia się. (3).

Poza tym oprócz mikroelementów istotne znaczenia dla komunikacji jelit z mózgiem mają witaminy z grupy B (B1,B2,B6,B9,B12, szczególnie B6, B9 (kwas foliowy) oraz B12 (najlepiej forma metylowana, która jest lepiej wchłaniana i szczególnie zalecana osobom starszym).

Witaminy te są niezbędne dla wspierania funkcji poznawczych i zdrowia psychicznego.

O tym jaka będzie nasza odporność psychiczna i fizyczna a także podatność na choroby cywilizacyjne decyduje nasz styl życia oraz dieta.

Współcześnie żyjące społeczeństwo ma trudniejszą sytuację niż nasi przodkowie ,gdyż na co dzień zmagają się z wieloma bodźcami i sytuacjami wywołującymi stres od hałasu, głośnych reklam, aż po trudne sytuacje społeczne i życiowe. Życie w sterylnym świecie o wysokim standardzie życia, bez kontaktu z glebą, zwierzętami gospodarczymi i nadużywanie leków oraz śmieciowego jedzenia, nie sprzyja naszej mikrobiocie prowadząc do jej zubożenia a tym samym do rozwoju stanu zapalnego, który jest podłożem chorób cywilizacyjnych.

Dlatego codziennie powinna nam towarzyszyć większa świadomość w wyborze produktów, które kładziemy na stół jak również w prowadzonym stylu życia zgodnym z

rytmem okołodobowym, gdzie jest czas na pracę, ruch i regenerację.

Bibliografia:

1.Cheng, L., Luo, S., Gong, T., Peng, Y., Zhang, Y., & Li, J. (2024). Dietary fibintake and mental health: A systematic review and dose-response meta-analysis of observational studies. *Frontiers in Nutrition*, 11, 11551482.

2.Badanie Jacka et al. (2015) – A randomised controlled trial of dietary improvement for adults with major depression (SMILES trial)

3. Zhang C, Hu Q, Li S, Dai F, Qian W, Hewlings S, Yan T, Wang Y. A Magtein®, Magnesium L-Threonate, -Based Formula Improves Brain Cognitive Functions in Healthy Chinese Adults. *Nutrients*. 2022

Ponadto korzystano z:

Lane, MM. et al. (2022): Ultra-processed food consumption and mental health: a systematic review and meta-analysis of observational studies: *Nutrients* 13/14 (czerwiec 2022)

Podgórska, A. (2023) "Tak działa mózg. Jak mądrze dbać o jego funkcjonowanie" Grupa Wydawnicza Foksal, Wydanie I (111-132,222-257)

Scott, C .Anderson (2017): "Jelita, mózg i spółka czyli psychobiotyczna rewolucja" Burda Publishing Polska Sp z.o.o. (14-16,162-170)

Yang, C., Wu, Y., Zhang, Y., Xu, L., Liu, J., Wang, X., & Zhou, Y. (2023). Association between fermented dairy product intake and the risk of depression: A systematic review and dose-response meta-analysis of observational studies. *Frontiers in Nutrition*

Materiały własne na podstawie wykładów konferencyjnych, webinarów szkoleniowych i podcastów:

Mizera, A. „Mikrobiota a odporność psychiczna młodego pokolenia

w świecie reklam i social mediów ” Konferencja Psychodietetyki Dziecięcej” 11-12.10.2025 on-line (51-52)

Wojsiat, A. #3 jelita, stres, umysł. Bio-logiczna Rezyliencja Spotyfy, 26.12.2024

Wojsiat, A. Rola mikrobiomu w zdrowiu fizycznym i psychicznym człowieka. Wojsiat, A. Ogólnie w newonece, Spotyfy 26.05.2022

Justyna Jessa, Dr.N. Med. Oś Jelito- Mózg -rola diety i suplementacji, w tym adaptogenów i psychobiotyków w świetle badań naukowych (28.05.2025) Dietomedica, <https://edu.dietomedic>

Ewa Kucińska,
Psycholożka, psychodietetyczka
12.2025. Fundacja I Pójdiesz Dalej