Наша Газета
nashagazeta.ch

Опубликовано на Швейцария: новости на русском языке (https://nashagazeta.ch)

Какая связь между питанием и психическим здоровьем? | Quel est le lien entre la nutrition et la santé mentale?

Auteur: Заррина Салимова, Базель , 03.05.2024.

Фото: Nadine Primeau, Unsplash

Ответ на этот вопрос ищут исследователи Базельской университетской психиатрической клиники.

|

Des chercheurs des cliniques psychiatriques universitaires de Bâle tentent de répondre à cette question.

Quel est le lien entre la nutrition et la santé mentale?

Кетодиета (или просто кето) не теряет популярности уже несколько лет. Этот вид питания подразумевает радикальное снижение углеводов и увеличение жиров. Цель состоит в достижении кетоза – состояния, при котором организм получает необходимую энергию не из углеводов, а из так называемых кетоновых тел, которые печень может вырабатывать из жира. Изучением связи между низкоуглеводной диетой и психическим здоровьем занимается базельская исследовательская группа «Кишечник и психика» под руководством Тимура Ливинского, имеющего специализации по внутренней медицине и психиатрии и изучающего хронические заболевания кишечника и взаимодействие между питанием и иммунной системой.

В интервью изданиям группы Tamedia Тимур Ливинский пояснил, что данных о вреде углеводов недостаточно, но совершенно ясно, что мы едим их гораздо больше, чем нужно. Об этом свидетельствует, в частности, почти неконтролируемая эпидемия диабета. Главную проблему, по мнению ученого, представляют рафинированные углеводы, такие как макароны и хлеб из белой муки, а также сахар. Любопытно, что Тимур Ливинский рассматривает сахар не как продукт питания, а как цитотоксин. «Он легко усваивается, организм может метаболизировать его и получать из него энергию. Но в конечном итоге это клеточный яд, а не пища. Поэтому я рекомендую сократить потребление сахара для физического и психического здоровья, но в идеале от него следует полностью отказаться», - подчеркнул исследователь, сам придерживающийся кето-диеты уже в течение года.

Чем же конкретно занимается исследовательская группа «Кишечник и психика»? Ученые намерены выяснить, какую роль кетогенная диета может сыграть в лечении таких заболеваний, как шизофрения и депрессия. Уже давно известно, например, что этот тип питания, описанный еще Гиппократом, считается хорошей формой терапии при эпилепсии. Также известно, что неврологические заболевания, такие как эпилепсия, и психиатрические, такие как депрессия, имеют много общего с точки зрения процессов в мозге. Говоря о необходимости открыть новые (или старые) способы лечения диабета или депрессии, Тимур Ливинский отметил, что при этих двух заболеваниях кетогенная диета в свое время была вытеснена лекарствами: проще принять таблетку, чем изменить свой образ жизни. Но, несмотря на медикаменты, сегодня мы имеем всемирную эпидемию как диабета 2-го типа, так и депрессии.

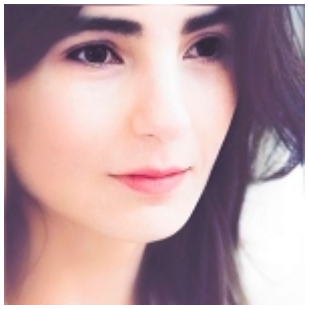
В ходе предыдущих исследований было выявлено, что при тяжелых заболеваниях головного мозга сахар с трудом может использоваться организмом в качестве источника энергии, в отличие от кетоновых тел. А у пациентов с диабетом, не страдающих депрессией и проходящих лечение кетодиетой, в качестве побочного эффекта улучшалось настроение. Кетогенная диета имеет и другие преимущества, например, она уменьшает воспалительные процессы в организме, которые могут лежать в основе многих заболеваний.

Тем не менее, исследователи не считают, что абсолютно всем стоит придерживаться низкоуглеводного режима питания. «Это экспериментальная терапия, которую следует применять с осторожностью. Если у вас есть веские причины для такого изменения образа жизни и вы хотите его опробовать, вас обязательно должен

наблюдать специалист», - напомнил Тимур Ливинский. Действительно, кетогенную диету критикуют за высокое потребление жиров. Эксперты опасаются и возможной нехватки витаминов и микроэлементов из-за отказа от зерновых, бобовых и многих видов фруктов. При кетодиете нельзя есть хлеб, макароны, рис, картофель, морковь и все, что содержит сахар. Главное на вашей тарелке – жир, белок и, желательно, зеленые овощи. К хорошим источникам энергии относятся рыба, яйца, ягоды (кроме черники), авокадо, оливки, некоторые орехи и семечки, а также оливковое и некоторые другие масла. Полезным дополнением может стать и мясо, предпочтительно более жирное. Что касается фруктов, то исследователь рассматривает современные высококультурные сорта скорее как сладость, а не полезный перекус. Тем же, кто хочет улучшить самочувствие, но не планирует полностью переходить на кетогенное питание, Тимур Ливинский рекомендует сократить количество углеводов, перейти на цельнозерновую муку, отказаться от сахара и включить в рацион хорошие жиры.

Напомним, что, помимо питания, положительное влияние на самочувствие оказывает физическая активность. Согласно ВОЗ, активный образ жизни означает 150 минут умеренной физической и 75 минут интенсивной физической активности в неделю.

диеты
диетическое питание



Заррина Салимова
Zaryna Salimava

Статьи по теме
Диеты под вопросом
Средиземноморская диета против деменции?
Углеводы в нашей жизни
Диабет наступает на швейцарцев
Медитация и галлюциногенные грибы в борьбе с депрессией
Что такое детокс организма, зачем он нужен и как помочь самому себе?

Source URL:
http://www.nashagazeta.ch/news/sante/kakaya-svyaz-mezhdu-pitaniem-i-psikhicheskim-zdorovem