

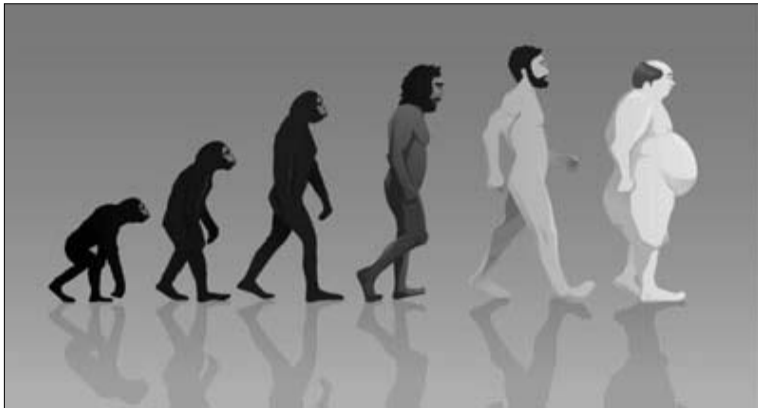
Szendi Gábor:

Depresszió és táplálkozás

2. rész (/2.)

Akiko Nanri és munkatársai vizsgálata 2010 májusában jelent meg "Táplálkozási szokások és a depresszió japán férfiaknál és nőknél" címmel.

A szerzők bevezetőkben ugyancsak vitatják azt a korábbi szemléletet, amely a komplex táplálkozási hatások helyett részösszetevőkre koncentrált. Várható ugyanis, hogy



bizonyos élelmiszerfajták együttesen fejtik ki védő vagy ártó hatásukat. A vizsgálatban 525 21 és 67 év közötti személy vett részt. Orvosi vizsgálatból, depressziómérésből és táplálkozási szokások felméréséből származó adatokat elemeztek. Három táplálkozási stílust azonosítottak be: az egészséges japán étrendet (zöldség, gyümölcs, szója, gomba, zöld tea); az állati eredetű étrendet (hal, kagyló, hús, feldolgozott hús, majonéz, tojás); és a nyugati reggeli stílust (kenyér, édességek, tej és joghurt, majonéz, tojás, kevés rizs, alkohol, hal). Az egyes táplálkozási stílus követésének mértéke szerint a személyeket táplálkozási stílusonként három csoportba osztották. Mindegyik csoportban a stílust legkevésbé követőket tekintették a depresszió kockázat szempontjából 100%-nak. Így az egészséges japán étrendet leginkább követőknek 56%-al volt kisebb az esélyük a depresszióra, az állati eredetű táplálékot fogyasztó kategóriába esőknek nem volt fokozott depresszió kockázata, míg a nyugati reggeli típusú csoportnak 27%-al nagyobb volt a depresszió kockázata. A vizsgálat lényege tehát, hogy a sok zöldség és gyümölcs ismét védőfaktorok bizonyult, és az állati eredetű táplálék nem jelentet emelkedett kockázatot.

Cécilia Samieri és munkatársai 2008-as tanulmánya "Idős emberek körében a hibrid klaszterezés módszerével megállapított táplálkozási szokások kapcsolata a gondolkodással, hangulati étellel, és az önbecsléssel megállapított egészségi állapottal" címmel jelent meg. A szerzők a táplálkozás az idősödő agyra gyakorolt hatását kívánták vizsgálni. A klaszterelemzés egy statisztikai módszer, amellyel csoportokba lehet sorolni a vizsgált személyeket, jelen esetben a táplálkozási szokásaik szerint. A vizsgálatban 1,724 személytől dolgoztak fel adatokat. A klaszter analízis öt csoportot azonosított be. A "kisevők" mindenből kevesebbet ettek, így összességben kevesebb kalóriát vettek fel, mint az átlag. A "rágcsálók" sokat eszegettek a normál étkezések közti időben. A "rágcsálók" sok keksz és süteményt fogyasztottak. Az "egészségesen táplálkozók" eltérő mintázatot mutattak a nemek szerint. A férfiak sok halat ettek, a nők sok gyümölcsöt és zöldséget. A "felvágott, hús és alkohol" csoport fogyasztott kalóriában a legtöbb-

bet, és a csoport elnevezése szerint a férfiak sok felvágottat, húst és alkoholt fogyasztottak, míg a nők sok felvágottat és keményítőt (gabonafélék, burgonya, rizs). Az ötödik csoport a "tésztaevők" volt, itt a férfiak sok tésztát, a nők sok pizzát és szendvicset fogyasztottak.

A lelki egészség és depresszió a táplálkozási stílussal szoros összefüggést mutatott. Az "egészségesen táplálkozók" közt volt a legjobb lelki egészség állapot (Mini Mental State teszttel mérve), míg a "rágcsálók" körében volt a legalacsonyabb. A depresszió átlagpontszáma az "egészségesen táplálkozók" közt volt a legalacsonyabb, és a "tésztaevők" közt volt a legmagasabb.

E rövid áttekintés két állítást fogalmaz meg: a nyugati, vagy ahhoz közelítő táplálkozás gyulladásfokozó, és a gyulladás negatív hangulatot, szélső esetben depressziót eredményez. Ezt a két állítást a Boldogtalanság és depresszió könyvemben részletesen elemzem.

Janice Kiecolt-Glaser "Stressz, táplálék és gyulladás: pszichoneuroimmunológia és táplálkozás tudomány találkozása" című 2010-es összefoglalója szerint a gyulladásfokozó étrendet gyorsan felszívódó szénhidrátok (gabonafélék, burgonya, rizs) cukor, telített zsírok, transz zsírok, omega-6 túlsúly és omega-3 hiány, zöldség és gyümölcs hiány jellemez. Idézi a Nurses' Health Study-t, ahol a nyugati étrenden élőkben (sok vöröshús, feldolgozott hús, édességek, deszertek, sültkrumpli és finomított gabonafélék) sokkal magasabb volt a C-reaktív fehérje és az Interleukin-6 (IL-6) és más gyulladásfaktorok szintje, mint a sok gyümölcsöt, zöldséget, halat, szárnyast és teljes kiőrlésű pékárut fogyasztóknak. A legtöbb transz zsírt fogyasztók közt 73%al volt magasabb a C-reaktív fehérje szintje. A vizsgálatok azt mutatják, hogy a sok zöldség és gyümölcs gátolja a gyulladást. A vizsgálatok azt bizonyítják, írja, hogy a depresszió gyulladással szoros folyamat. "E nézőpontból, a gyulladásfokozó étrend fokozza a depresszív tüneteket... Így a táplálkozás hatással van a gyulladásra, a táplálkozással kapcsolatos gyulladás ronthatja a depressziót, és a depresszió pedig tovább fokozhatja a gyulladást". A szerző idézi azokat a vizsgálatokat is, amelyek azt bizonyítják, hogy a csökkent kalóriabevétel vagy koplalás jelentősen csökkenti a gyulladást.



Összefoglalva, a kutatások azt támasztják alá, hogy a táplálkozás és a negatív hangulat, kóros esetben depresszió a táplálkozás gyulladásfokozó hatásán keresztül függ össze. Ezért teljesen értelmetlen antidepresszánsokkal tömni a betegeket, mert az antidepresszánsok nem hatnak a gyulladásra. A gyulladást elvileg lehetne gyulladáscsökkentőkkel is kezelni, de ennél sokkal hatékonyabb a depressziókezelés két útja: a helyes táplálkozás és a negatív életesemények és helyzetek kezelésének, feldolgozásának elsajátítása. Mind a táplálkozás módosítása, mind a pszichoterápia gyulladáscsökkentően keresztül csökkenti a depresszív tüneteket.

Forrás: tenyek-tevhitek.hu

Kerti körömvirág

(Calendula officinalis)

Leírás és előfordulás:

egyéves, lágy szárú növény. Gyökere karószerű, kissé elágazó. Szára 30-60 cm magas, szögletes. Levelei szőrtállásúak, 10-15 cm hosszúak, hosszúkas lándzsásak, finoman fogazottak, a csúcsuk lekerekített. A száruk és a levelek mirigyes szőrökkel borítottak. A hajtások csúcsán magányosan elhelyezkedő fészekvirágzat átmérője elérheti a 6-8 cm-t. A virágok nyár elejétől késő ősziig folyamatosan nyílnak. Termése jellegzetes, tüskés felületű, görbült kaszat. Őshazája pontosan nem ismert, de mediterrán eredete bizonyított.

Felhasznált részei:

hazánkban elsősorban a csészelevelek nélkül vagy azokkal együtt gyűjtött virágzat (*Calendulae flos* /=*anthodium / sine seu cum calycibus* - Ph. Hg., Ph. Eur.4.), más országokban a virágos hajtás (*Calendulae herba*) és a levél (*Calendulae folium*) is.

Főbb hatóanyagok:

flavonoidok, karotin- és xantofil festékanyagok, illóolaj, szaponinok, fitoszterol és tokoferol.

Főbb hatások:

antimikrobiális, antioxidáns, sebgyógyító, gyulladáscsökkentő és görcsoldó.

Ajánlott napi adagja:

belsőleg 6-9 gramm, ill. ezzel egyenértékű készítmény; külsőleges alkalmazásra 2-5 %-os kenőcs, borogatás (1-2 gramm drog/150 ml víz), folyékony kivonat (1:1, 40 %-os alkoholban) vagy tinktúra (1:5, 90 %-os alkoholban). Sebkezelésre a tinktúrát hígítás nélkül.

Felhasználás:

a leginkább használt virágzatot gyógyteák, kivonatok és készítmények összetevőjeként belsőleg gyomorhurut, gyomor- és nyombélfekély, epebántalmak, ill. az emésztőrendszer görcsös állapotainak megszüntetésére; külsőleg gargalizálásra, valamint nehezen gyógyuló sebek, kelések, fekélyek, lábszárviasszértágulat és aranyér kezelésére alkalmas összetételekben, ill. kozmetikai készítmények (arckrémek, testápolók, éjszakai tápláló krémek, samponok) hatóanyagaként.

Megjegyzés:

a körömvirág drogjai és kivonatai a fészekvirágzatúakra érzékeny egyéneknek allergiás reakciót válthatnak ki.

