



Zdrowe żywienie w zaburzeniach psychicznych - co warto wiedzieć?

Prawidłowe żywienie jest jednym z elementów wspierających funkcjonowanie organizmu, w tym także mózgu. Coraz więcej badań wskazuje, że sposób odżywiania może wpływać na nastrój, poziom energii, koncentrację oraz ogólne samopoczucie. Dieta nie zastępuje leczenia farmakologicznego ani psychoterapii, ale może stanowić istotne uzupełnienie kompleksowego postępowania terapeutycznego.

Rola diety w funkcjonowaniu neuroprzekaźników

Neuroprzekaźniki to substancje chemiczne umożliwiające przekazywanie sygnałów między komórkami nerwowymi. Do najważniejszych należą m.in.:

- **serotonina** - związana z regulacją nastroju, snu i apetytu,
- **dopamina** - odpowiada za motywację, odczuwanie przyjemności i koncentrację,
- **noradrenalina** - wpływa na czujność i poziom energii.

Do ich prawidłowej syntezy organizm potrzebuje odpowiednich składników odżywczych.

Kluczowe składniki wspierające układ nerwowy:

→ **Białko** - dostarcza aminokwasów (np. tryptofanu, tyrozyny), które są prekursorami neuroprzekaźników.

Źródła: jaja, ryby, nabiał, rośliny strączkowe, chude mięso.

→ **Witaminy z grupy B (B6, B12, kwas foliowy)** - uczestniczą w procesach metabolicznych mózgu i syntezie serotoniny oraz dopaminy.

Źródła: pełnoziarniste produkty zbożowe, zielone warzywa liściaste, jaja, nasiona roślin strączkowych (np. fasola, ciecierzycza, soczewica).

→ **Kwasy tłuszczowe omega-3** - wspierają strukturę błon komórek nerwowych i procesy przeciwzapalne.

Źródła: tłuste ryby morskie (np. łosoś, makrela, śledź), siemię lniane, orzechy włoskie.

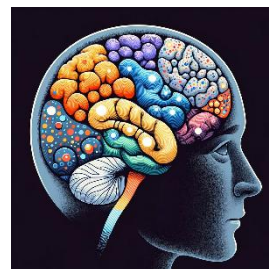
→ **Magnez, cynk, żelazo** - niedobory tych składników mogą wpływać na obniżenie nastroju, zmęczenie i trudności z koncentracją.

Jak jedzenie wpływa na nastrój i energię?

1. Stabilny poziom glukozy = stabilny nastrój

Mózg wykorzystuje glukozę jako podstawowe źródło energii. Gwałtowne wahania poziomu cukru we krwi (np. po spożyciu dużej ilości słodczy) mogą powodować:

- nagłe spadki energii,
- rozdrażnienie,





- trudności z koncentracją,
- uczucie zmęczenia.

Regularne posiłki oparte na produktach o niskim i umiarkowanym indeksie glikemicznym pomagają utrzymać bardziej stabilny poziom energii w ciągu dnia.

2. Jelita a mózg - oś jelitowo-mózgowa

Coraz częściej podkreśla się rolę mikrobioty jelitowej w regulacji nastroju. Jelita są miejscem produkcji znacznej części serotoniny. Dieta bogata w:

- błonnik pokarmowy,
- warzywa i owoce,
- fermentowane produkty mleczne,
- kiszonki,

może wspierać różnorodność mikrobioty i pośrednio wpływać na funkcjonowanie układu nerwowego.

3. Niedobory a samopoczucie

Niewystarczająca podaż energii (np. przy nieregularnym jedzeniu, restrykcyjnych dietach) może prowadzić do:

- osłabienia,
- obniżenia koncentracji,
- wahań nastroju,
- większej podatności na stres.

Z kolei dieta oparta głównie na żywności wysoko przetworzonej, bogatej w cukry proste i tłuszcze trans, może sprzyjać stanom zapalnym i pogorszeniu samopoczucia.

Podstawowe zasady żywienia wspierające zdrowie psychiczne

- Spożywaj 4-5 regularnych posiłków dziennie.
 - W każdym posiłku uwzględnij źródło białka.
 - Warzywa dodawaj do każdego posiłku.
 - Wybieraj pełnoziarniste produkty zbożowe.
 - Ograniczaj cukry proste i żywność wysokoprzetworzoną.
 - Dbaj o odpowiednie nawodnienie.
 - Włącz do diety ryby morskie przynajmniej 1-2 razy w tygodniu.
-





Ważne

Dieta może wspierać funkcjonowanie psychiczne, ale nie zastępuje leczenia farmakologicznego ani psychoterapii. W przypadku trudności z jedzeniem, braku apetytu, napadów objadania się lub istotnych zmian masy ciała warto skonsultować się z lekarzem lub dietetykiem.

Narodowe Centrum Edukacji Żywieniowej. *Zalecenia zdrowego żywienia*. Dostęp online:

<https://ncez.pzh.gov.pl/dietetyka/zalecenia-zdrowego-zywienia/>. [data dostępu: 18.02.2026]

Jacka FN, O'Neil A, Opie R i wsp. *A randomised controlled trial of dietary improvement for adults with major depression (the "SMILES" trial)*. *BMC Medicine*. 2017;15:23.

Parletta N, Zarnowiecki D, Cho J, i wsp. *A Mediterranean-style dietary intervention supplemented with fish oil improves diet quality and mental health in people with depression: a randomized controlled trial (HELFIMED)*. *Nutrients*. 2019;11(4):890.

Marx W, Moseley G, Berk M, Jacka F. *Nutritional psychiatry: the present state of the evidence*. *Proceedings of the Nutrition Society*. 2017;76(4):427-436.

Statens Livsmedelsverket & World Health Organization. *Dietary Guidelines and Mental Health*. Raporty o diecie i zdrowiu.

Opie RS, O'Neil A, Itsiopoulos C, Jacka FN. *The impact of diet quality on psychiatric disorders: A systematic review*.

Nutritional Neuroscience. 2017;20(3):161-171.