

Dieta a emocjonalność

Popularne jest powiedzenie – jesteś tym co jesz i wiele osób się z tym zgadza. Jesz źle, czujesz się źle, chorujesz, Twoje ciało nie funkcjonuje najlepiej. Jednak mało osób zadaje sobie sprawę z tego, że jedzenie może mieć wpływ na psychikę, zachowanie, mózg i cały układ nerwowy. W szczególności podatne są dzieci.

Jedzenie produktów przetworzonych, bogatych w cukry proste, tłuszcze trans, dieta uboga w kwasy omega 3 w szczególności DHA i EPA, jak również w kwas gamma-linolenowy (omega 6) może być powodem agresji, rozdrażnienia, nadpobudliwości oraz problemów z koncentracją u dzieci. Do tego dochodzą coraz częstsze nietolerancje i nadwrażliwości na gluten, białko jaj oraz mleko, które mają ogromny wpływ na psychikę.

Natrafiłam na badania przeprowadzone w szkołach podstawowych, gdzie na dwa tygodnie zmieniono dzieciom dietę, zarówno w stołówkach jak i sklepikach szkolnych. Usunięto fast-foody, słodkości oraz słodkie, gazowane napoje. W to miejsce wprowadzono produkty z pełnoziarnistej mąki, ryby, owoce, warzywa. Po dwóch tygodniach wyniki badań zaskoczyły wszystkich, dzieci były spokojniejsze, bardziej skoncentrowane na lekcjach, lepiej się uczyły, zdobywały lepsze stopnie, ponadto nie odnotowywano konfliktów między rówieśnikami.

Słodycze

Przyczyniają się na kilka sposobów do zachowań agresywnych. Po pierwsze, składają się głównie z cukru, co powoduje gwałtowny przyływ energii i stan mocnego pobudzenia, tzw. „efekt naładowania” i nadmiernego pobudzenia. Stan taki trwa zwykle około godziny, po czym energia zaczyna spadać, aż do uzyskania w niektórych przypadkach stanu hipoglikemii, co z kolei powoduje drażliwość i nerwowość. Zwykle pomocne w tym stanie okazują się kolejne porcje słodkości, które rozładują napięcie, ale niestety kolejny raz przyczyniają się do nadmiernego pobudzenia. Psychologowie upatrują również w słodyczach winowajcę problemów emocjonalnych w wieku dorosłym. Dzieci, którym przynoszono ulgę w stanach złości, smutku czy drażliwości słodyczami, nie potrafią rozładowywać ich w inny sposób, bo go po prostu nie znają.

Badania pokazują, że całkowite odstawienie słodyczy i cukru u dzieci jest pomocne w łagodzeniu agresji i nadpobudliwości w takich zespołach jak ADHD, Zespół Aspergera czy Autyzm.

Słodycze ponadto często zawierają różnego rodzaju barwniki oraz sztuczne dodatki, które mają naukowo udowodniony wpływ na wzrost agresji u dzieci. Badania opublikowane przez Food Standards Agency we wrześniu 2007r. wykazały, że wiele sztucznych barwników spożywczych może wpływać na nadmierną pobudliwość u dzieci. Niebezpieczne mogą okazać się następujące substancje znajdujące się w żywności, napojach i lekach: tartrazyna - E 102, czerwien koszenilowa - E 124, żółcień pomarańczowa S - E 110, azorubina - E 122, żółcień chinolinowa - E 104, czerwien allura AC - E 129, benzoesan sodu - E 211. Ten ostatni jest sztucznym środkiem konserwującym, można go znaleźć praktycznie w każdej paczkowanej żywności. Badania opublikowane przez Food Standards Agency (FSA) we wrześniu 2007r. wykazały, że mieszanki sztucznych barwników z benzoesanem sodu mogą wpływać na nadpobudliwość u dzieci. Szacuje się, że 30% dzieci z ADHD można wyleczyć tylko za pomocą diety.

Będąc przy temacie słodyczy należy również wspomnieć, że zakwaszają organizm, przez co nie może on prawidłowo pracować, zmienia się biochemia ustroju, a wraz z nią przewodnictwo nerwowe. To powoduje zaburzenia koncentracji i procesów myślowych. Poprzez swoje zakwaszające właściwości przyczyniają się również do rozwoju grzybicy jamy ustnej, przełyku, żołądka, a nawet ogólnoustrojowej. Badania pokazują, że dzieci które mają grzybicę, czy pasożyty są bardziej pobudzone, agresywne i zdekoncentrowane.

Słodycze to również „puste” kalorie, co oznacza że oprócz nich nie zawierają niczego co odżywia organizm. Jeżeli zatem zastępują „normalne” jedzenie, a tak się często dzieje, doprowadzają do „niedożywienia” organizmu. Efekt często jest taki, że dziecko jest otyłe, ale niedożywione. Otyłe z

powodu nadmiaru energii, a niedożywione ponieważ nie otrzymuje odpowiedniej ilości białek, tłuszczów (tych wartościowych), witamin i minerałów. W badaniach krwi może być widoczna anemia, niedobór żelaza, kwasu foliowego, witaminy D3 oraz białka całkowitego. Z kolei niskie białko całkowite, to często problem z regeneracją organizmu, budową mięśni, kości, hormonów, enzymów. Każda komórka naszego ciała składa się z białek.

Tłuszcze trans

Spożywanie dużych ilości tłuszczów trans, może nasilać agresję - sugerują badania przeprowadzone na Uniwersytecie Kalifornijskim w San Diego. Tłuszczom trans od dawna przypisuje się destruktywne działanie na organizm, m.in. rakotwórcze, pro-miażdżycowe, pro-cukrzycowe. Obecne są w margarynach, wyrobach cukierniczych, słodyczach, chipsach, paluszkach, orzeszkach z puszki. Otrzymuje się je w procesie utwardzania tłuszczów pochodzenia roślinnego (produkcja margaryn) oraz przy procesach obróbki termicznej tych tłuszczów. W cytowanych badaniach okazało się, że większe spożycie kwasów tłuszczowych trans wiązało się z wyraźnie wyższym poziomem agresji, drażliwości oraz agresywności.

Gluten

Do składników odżywczych, które również mogą mieć wpływ na psychikę zaliczyć należy gluten, czyli białko roślinne znajdujące się w pszenicy, owsie, jęczmieniu, życie. Jego nietolerancja może przyczyniać się do złego funkcjonowania całego organizmu, m.in. anemii, niedożywienia, zaburzeń rozwoju umysłowego, chorób neurologicznych i psychicznych. Dla pewności warto jest zrobić badania w kierunku celiakii, a nawet jeśli wyjdą ujemne – ograniczyć na co dzień udział kalorii z tychże zbóż na korzyść kaszy gryczanej, jaglanej, komosy ryżowej, amarantusa.

Mleko

Mleko krowie jest zupełnie inne od ludzkiego, przede wszystkim różni się tym, że zawiera sporo kazeiny, której w mleku kobiecym jest niewiele oraz beta-laktoglobuliny, których w mleku kobiecym nie ma wcale, przez co organizm ludzki ma problem z tolerancją mleka krowiego. Często występuje tzw. cicha (niema) nietolerancja, czyli brak „wykwitów” skórnych, natomiast widoczny jest wpływ na organizm, np. bóle głowy, osteoporoza, choroby autoimmunologiczne, nadpobudliwość ruchowa czy nerwowa, choroby psychiczne, problemy z układem trawiennym.

Co działa korzystnie?

Czekolada

Prawdziwa czekolada ma korzystne działanie na organizm. Kakao będące składnikiem czekolady, jest źródłem kilku składników o działaniu potencjalnie psychoaktywnym. Są to: Anandamidy, które poprawiają nastrój. W organizmie pełnią funkcję neuroprzekaźnika, który wydzielany jest podczas snu oraz relaksu. Tyramina i fenyletyloamina, o działaniu antydepresyjnym. Teobromina i kofeina stymulują ośrodkowy układ nerwowy. Podejrzewane są również za wywołujące „uzależnienie” od czekolady. Kakao zawiera witaminy A, E i z grupy B, tryptofan, który jest wykorzystywany przez mózg do wytwarzania neuroprzekaźnika, zwanego serotoniną, która zapewnia spokój i daje uczucie szczęścia i relaksu. Ponadto czekolada zawiera bardzo dużo magnezu działającego kojąco na mięśnie, rozluźniająco oraz uspokajająco. Ze „słodkości” proponuję zatem wybierać czekoladę powyżej 75% kakao lub kupować surowe, całe ziarna kakaowca i mielić.

Kwasy omega 3

Najważniejszymi kwasami są DHA i EPA, które występują jedynie w rybach morskich. Jeśli zatem dieta dziecka uboga jest w te produkty, należy cały rok suplementować tran. Oprócz niezbędnych kwasów tłuszczowych, dostarczy również bardzo ważnej witaminy D3. Wiele osób błędnie sądzi, że wystarczy spożywać oliwę z oliwek czy inny olej roślinny aby dostarczyć niezbędnych nienasyconych kwasów tłuszczowych, w ten sposób dostarczamy głównie kwasy jednonienasycone czy wielonienasycone ale

te omega 6. Najważniejszymi natomiast dla układu nerwowego i w ogóle całego organizmu są omega 3, w szczególności DHA i EPA. Dużo się mówi na temat oleju lnianego, jako roślinnego źródła kwasów omega 3 – ALA. Niestety nie każdy organizm ma sprawny enzym delta 6 desaturaza, który potrafi zamienić kwasy ALA, na niezbędne dla organizmu DHA i EPA. Badania wskazują, na powiązanie wielu chorób autoimmunologicznych z niedoborem niezbędnych nienasyconych kwasów tłuszczowych, w tym m.in. z zespołem nadwrażliwości nerwowej, ADHD, Autyzmem, RZS, AZS, chorobą Leśniewskiego-Crohna oraz zespołem wrażliwego jelita. Odpowiednie wysycenie organizmu wszystkimi niezbędnymi kwasami tłuszczowymi, a więc tymi z oliwy czy oleju rzepakowego, jak również tymi z orzechów oraz rybimi poprawia funkcjonowanie układu nerwowego.

Kwas gamma-linolenowy – GLA (omega 6)

Można go znaleźć w oleju z wiesiołka i ogórecznika, ma udokumentowane działanie łagodzące nerwowość u dzieci oraz choroby autoimmunologiczne. Znajduje się wśród trzech najważniejszych kwasów tłuszczowych obok DHA i EPA.

Dobrze zbilansowana dieta

Czyli bogata w pełnowartościowe białko: mięso białe i czerwone, ryby, owoce morza, jaja (jeśli nie ma nietolerancji), grzyby shiitake i boczniki, w pełnowartościowe źródła energii z węglowodanów: pełnoziarniste pieczywo, w szczególności żytnie czy orkiszowe, kasze: gryczana, jaglana, jęczmienna, komosa ryżowa, amarantus, brązowy ryż, pełnoziarnisty makaron oraz orzechy, warzywa (5 porcji w ciągu dnia) i owoce (1-2 porcje w ciągu dnia). Do picia powinna być podawana jedynie woda oraz soki warzywne czy samodzielnie wyciskane soki owocowe. Posiłki powinny być spożywane co 3 godziny dla utrzymania stałego poziomu energetycznego.

Iwona Wierzbicka

- dietetyk kliniczny i trener personalny

www.ajwen.pl

