

S  
T  
R  
E  
S

PRZYWRACANIE  
RÓWNOWAGI  
NEUROHORMONALNEJ

**SKŁADNIKI DIETY NIEZBĘDNE DO SYNTEZY  
NEUROPRZEKAŹNIKÓW WPŁYWAJĄCYCH  
NA STAN ZDROWIA PSYCHICZNEGO**

mgr Agnieszka Sokół-Stanisławska dietetyk kliniczny,  
edukator zdrowotny w Poradni Lekarzy Rodzinnych  
ESKULAP, Łódź, ul Kusocińskiego 61.

W ostatnich latach zaczęto przywiązywać znaczną uwagę do niektórych składników odżywczych i ich związku z ośrodkowym układem nerwowym i stanem psychicznym.

Przewlekły stres może powodować zaburzenia w syntezie neuroprzeekaźników takich jak aminy biogenne: serotonina (hormon szczęścia), dopamina (motywacja), noradrenalina (sprawność umysłowa), adrenalina (hormon wydolności i stresu) oraz aminokwasy takich jak: GABA (naturalny środek uspakajający organizmu), glutaminian (naturalna substancja pobudzająca). Są one przekąźnikami chemicznymi uwalnianymi z neuronów. Nawet subtelne zmiany mogą powodować zmiany w zachowaniu, wiele dolegliwości i konsekwencji zdrowotnych.

Zarówno synteza jak i uwalnianie neuroprzeekaźników, zależy od zmian w składzie osocza krwi wynikającego m.in z obecności i rodzaju w diecie takich składników jak: płyny, aminokwasy (**tryptofan, fenyloalanina, tyrozyna, kwas glutaminowy**), a także: węglowodany, tłuszcze, witaminy z grupy B, witamina C i E oraz składniki mineralne:

(Ca, Na, K, Mg, Mn, Zn, J, P, Fe, Cu, Se, Cr, B).

Dlatego urozmaicanie diety w grupy produktów spożywczych i jej zbilansowanie może dostarczyć te składniki, zwiększając prawidłową syntezę neurotransmiterów i utrzymanie dobrego samopoczucia.

Biorąc pod uwagę zdrowie psychiczne najważniejszym neuroprzeekaźnikiem w mózgu jest **serotonina**, która wykazuje działanie hamujące na OUN, jest zaangażowana w procesy kontroli pamięci, snu, bólu, oraz regulacji zachowań impulsywnych, apetytu, potrzeb seksualnych i agresji. Ponadto serotonina zmniejsza napięcie nerwowe i podatność na stres, działa uspakajająco i relaksująco. **Jej stężenie w mózgu jest regulowane obecnością w osoczu pochodzącego z diety egzogenego tryptofanu.**

Z produktów pochodzenia zwierzęcego tryptofan zawierają mięso i jego przetwory, ryby, jaja, oraz nabiał, natomiast z produktów pochodzenia roślinnego – nasiona, orzechy, płatki i pieczywo. Skład pierwszego posiłku wpływa na syntezę neuroprzeekaźników na cały dzień, a spożycie  $\alpha$ -laktoalbuminy podnosi stężenie tryptofanu w osoczu o 55%, gluten zmniejsza o około 25%, natomiast zeina obniża aż o około 50%. Na funkcje poznawcze w godzinach porannych najlepiej wpływa spożycie pierwszego posiłku o przewadze białka w stosunku do węglowodanów (4:1).