

První studie svého druhu ukazuje že silná deprese se dá eliminovat změnou jídelníčku

Alex Pietrowski

[Waking Times](#)



Více než [15 miliónů Američanů trpí vážnou depresí](#) a odhaduje se, že ve světě se s touto těžkou psychickou nemocí potýká kolem [350 miliónů lidí](#). Zatímco příčiny deprese jsou různé a povětšinou těžko identifikovatelné, farmaceutický průmysl začal již v 50. letech minulého století vyvíjet [širokou škálu antidepresiv](#) a současné odhady pro USA hovoří o [8-10% obyvatel užívajících nějaké antidepresivum](#)

Problémy s antidepresivy jsou rozsáhlé a zahrnují závislost, vysoké náklady a mnoho nežádoucích vedlejších účinků včetně emocionální

otupělosti a [zvýšeného rizika sebevražedných sklonů](#). Přestože antidepressiva mohou pomoci některým lidem velmi dobře krátkodobě překonat depresivní stavy, použití psychofarmak [depresi](#) nevyléčí.

Mnozí při zkoumání důvodů velkého nárůstu depresí v naší společnosti spekulují, že za ním stojí kombinace životního stylu, sociální odloučenosti v technologicky vyspělé společnosti, nedostatku cvičení, znečištěného životního prostředí a zvýšené konzumace nevyživných a značně průmyslově zpracovaných potravin. Přesto se lékařská věda velmi zdráhá toto plně potvrdit, doporučit pacientům změny v životním stylu, a místo toho upřednostňuje doporučování psychofarmak.

Nicméně, první studie svého druhu provedená nedávno australskou Deakin University jednoznačně prokázala, že velkou depresi lze zcela vyléčit změnou jídelníčku.

„Již nějaký čas víme, že existuje jasný vztah mezi kvalitou stravy a rizikem deprese. Týká se to všech zemí, kultur a věkových skupin, přičemž zdravý jídelníček je spojen se sníženým rizikem a nezdravá strava riziko deprese zvyšuje. Toto je ovšem první studie náhodně vybraných kontrolních skupin za účelem zjištění, jestli lze zlepšením stravy vyléčit klinickou depresi.“ ~ [Profesor Felice Jacka, ředitel Deakin's Food and Mood Centre](#)

Studie sledovala dospělé s vážnými depresemi a hodnotila jejich pokrok při aplikaci specifických úprav stravy během tří měsíců, aby zjistila typy potravin, které mají nejpříznivější účinek.

Lidé ve skupině, která byla podrobena změnám jídelníčku, dostali informace a rady ke zlepšení stravovacích návyků, se zaměřením na zvýšenou konzumaci zeleniny, ovoce, celozrnných obilovin, luštěnin, ryb, libového červeného masa, olivového oleje a ořechů. Snížil se jim příjem nezdravých, zbytečných potravin, jako jsou sladkosti, bílá mouka, smažená jídla, fast food, průmyslově zpracovaná masa a sladké nápoje. [\[zdroj\]](#)

Úvaha na závěr

Kromě kvality stravy konzumované člověkem, se nyní vědecky prokázala

také [spojitost mezi depresí a záněty těla](#), a současně také mezi [depresí a zdravím tělesné mikrobioty](#), přičemž oba faktory jsou silně ovlivněny potravinami, které jíme.

Studie Deakin University přidává další významný kousek do mozaiky a je mimořádně důležitým přínosem stále rozsáhlejšího souboru zkušeností lidí, kterým se podařilo překonat depresi tak, že začali kontrolovat mnohé stránky svého životního stylu.

SOTT komentář: Více o úpravách jídelníčku proti depresi najdete zde:

- [Lepší jídlo, lepší nálada: Jak naše stravování ovlivňuje způsob, jakým se cítíme](#)
- [Deprese a sacharidy](#)
- [Dokáže ketogenická strava opravdu porazit depresi? Jídla bohatá na tuk, s nízkým obsahem sacharidů, výrazně zlepšují mentální zdraví](#)

Zdroj článku: [First study of its kind shows that major depression can be reversed with dietary changes](#)