



STÁTNÍ ZDRAVOTNÍ ÚSTAV

Může dieta založená na nezdravých potravinách zvýšit riziko deprese?

Je známo, že deprese a dieta mohou souviset. Již několik studií zjistilo, že lidé, kteří jedli stravu nevhodného nutričního složení, která obsahovala hodně mastných výrobků, čokolády, sladkých dezertů, smažených potravin, rafinovaných obilovin (bílá mouka) a mléčné výrobky s vysokým obsahem tuku, s větší frekvencí hlásili příznaky deprese. Naopak, dobrou zprávou je, že lidé, kteří jedli stravu bohatou na ovoce, zeleninu a ryby, hlásili, že jsou depresivní s menší frekvencí.

Tyto výsledky jsou v souladu s dalšími výzkumnými zjištěními, že zdravá výživa pomáhá chránit před nemocemi. Studie například naznačují, že lidé, kteří dodržují zásady středomořské diety (Mediterranean diet; vysvětlení např. https://cs.wikipedia.org/wiki/St%C5%99edomo%C5%99sk%C3%A1_strava ; <https://www.celostnimediceina.cz/stredomorska-dieta.htm> , aj.), která vyzdvihuje spotřebu ovoce, zeleniny a ryb a omezuje spotřebu masa a mléčných výrobků - mají nižší míru deprese a jiných nemocí, jako je Alzheimerova choroba, cukrovka a srdeční onemocnění.

Je ale zapotřebí ještě více výzkumu vztahů mezi depresí a naší dietou. Mezitím by bylo rozumné snížit v dietě podíl méně zdravých potravin a vybírat si raději jejich zdravější varianty.

J.Ruprich,

s využitím zdroje: Mayo Clinic, Katherine Zeratsky, R.D., L.D.; Feb.10,2018

CZVP, Brno 5.4.2018

P.S.

Více o depresi se dočtete ve zprávě WHO aktualizované v březnu 2018:

<http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs369/en/>

V ČR se odhaduje počet osob s depresí asi na 5% populace (= asi 500 000 osob).

J.Ruprich, 6.4.2018