

DR DREW RAMSEY

# CO JEŚĆ, ŻEBY WZMOCNIĆ ZDROWIE PSYCHICZNE

DIETA WSPOMAGAJĄCA  
WALKĘ Z DEPRESJĄ  
I LĘKIEM



DR DREW RAMSEY

CO JEŚĆ,  
ŻEBY WZMOCNIĆ  
ZDROWIE  
PSYCHICZNE

DIETA WSPOMAGAJĄCA  
WALKĘ Z DEPRESJĄ  
I LĘKIEM

PRZEŁOŻYŁ  
Bartłomiej Kotarski



TYTUŁ ORYGINAŁU:

*Eat to Beat Depression And Anxiety.*

*Nourish Your Way to Better Mental Health in Six Weeks*

Redaktorka prowadząca: Marta Budnik

Wydawczyni: Agnieszka Fiedorowicz

Redakcja: Katarzyna Rogowska (katarzyna-rogowska.pl)

Korekta: Bożena Sęk

Projekt okładki: Marta Lisowska

Ilustracje w książce: © Katrin Wietek

Zdjęcie na okładce i wyklejka: © Mary Long / Stock.Adobe.com

DTP: Maciej Grycz

Copyright © 2021 by Drew Ramsey

Copyright © 2022 for the Polish edition by Wydawnictwo Kobiectwo Łukasz Kierus

Copyright © for the Polish translation by Bartłomiej Kotarski, 2022

Wszelkie prawa do polskiego przekładu i publikacji zastrzeżone. Powielanie i rozpowszechnianie z wykorzystaniem jakiegokolwiek techniki całości bądź fragmentów niniejszego dzieła bez uprzedniego uzyskania pisemnej zgody posiadacza tych praw jest zabronione.

Niniejsza książka zawiera porady i informacje związane z opieką zdrowotną. Traktuj je jako uzupełnienie rad lekarza lub innego specjalisty, a nie jako alternatywną terapię. Jeżeli jesteś chory lub podejrzewasz u siebie chorobę, przed rozpoczęciem jakiegokolwiek programu lub terapii skonsultuj się z lekarzem. Autor dołożył wszelkich starań, aby w momencie publikacji wszystkie zamieszczone tu informacje były rzetelne i aktualne. Wydawca i autor nie ponoszą odpowiedzialności za ewentualne następstwa stosowania się do porad zamieszczonych w książce.

Wydanie I

Białystok 2022

ISBN 978-83-67069-98-4

Grupa Wydawnictwo Kobiectwo | [www.WydawnictwoKobiectwo.pl](http://www.WydawnictwoKobiectwo.pl)



# SPIS TREŚCI

Wstęp..... 9

## **CZĘŚĆ I. Żywnie, które sprzyja zachowaniu optymalnego zdrowia psychicznego**

ROZDZIAŁ 1. Nowe fakty naukowe na temat wpływu  
diety na zdrowie psychiczne ..... 23

ROZDZIAŁ 2. Dwanaście składników odżywczych,  
które sprzyjają sprawności mózgu ..... 39

ROZDZIAŁ 3. Jak powstają nowe komórki mózgowe ..... 79

ROZDZIAŁ 4. Optymalizowanie flory jelitowej w celu  
zapewnienia sobie zdrowia psychicznego ..... 103

ROZDZIAŁ 5. Najlepsze produkty zwalczające depresję i lęk... 125

## **CZĘŚĆ II. Jak zacząć. Twoja droga do zdrowia**

ROZDZIAŁ 6. Współczesne wyzwania żywieniowe..... 151

ROZDZIAŁ 7. Wylecz się sam!..... 175

ROZDZIAŁ 8. Kuchnia .....	191
ROZDZIAŁ 9. Plan sześciotygodniowy i przepisy .....	213
Podziękowania .....	305
Źródła .....	309
Przypisy .....	317
Indeks .....	323
Informacje o autorze .....	333

# WSTĘP

Medycyna psychiatryczna i ochrona zdrowia psychicznego zmagają się z poważnym problemem.

Ekspertki z całego świata – w tym przedstawiciele Światowej Organizacji Zdrowia (World Health Organization – WHO) i Centrum Badawczego Pew\* – są zgodni, że jesteśmy świadkami epidemii chorób psychicznych. W ciągu ostatnich dziesięciu lat odnotowano gwałtowny wzrost zachorowań na depresję i zaburzenia lękowe, a choroby te coraz częściej dotyczą nastolatków i dzieci. W USA dochodzi też do coraz większej liczby samobójstw. Każdy, kto czyta nagłówki gazet, widzi, że coraz bardziej uzależniamy się od używek. Mniej więcej u jednego na czterech Amerykanów prędzej czy później lekarze stwierdzą chorobę psychiczną w postaci depresji lub zaburzeń lękowych. Być może ty lub ktoś z twoich bliskich cierpiał już kiedyś na tę chorobę.

Pod wieloma względami powyższe statystyki nie powinny dziwić. Stoimy dziś przed wyzwaniem, których jeszcze kilka lat temu nie mogliśmy się spodziewać. Jako społeczeństwo jesteśmy przepraco-

---

\* Amerykański ośrodek badawczy – przyp. red.

wani, zestresowani i nadmiernie pobudzeni wymogami codziennego życia. Za dużo jemy, za mało śpimy, zbyt wiele czasu spędzamy w bezruchu i rezygnujemy z tego, czego nasz organizm potrzebuje, aby się prawidłowo rozwijać. Współczesny zachodni styl życia poczynił spustoszenie w naszych organizmach, coraz częściej przyczyniając się do cukrzycy, nowotworów i chorób serca. Styl życia niejednokrotnie wpływa też na zdrowie psychiczne. Nieustannie czujemy się wyczerpani, tracimy nadzieję i przytłaczają nas obawy. Jesteśmy w dużym stopniu zdani na łaskę komputerów i smartfonów. Naszą uwagę coraz częściej przykuwają osoby nieznajome, podczas gdy powinniśmy tworzyć coraz silniejsze więzi z bliskimi. Z czasem to wszystko się nawarstwia, prowadząc do kryzysów, a nawet prawdziwych chorób.

Nieustająca walka o zdrowie psychiczne Amerykanów wymaga dysponowania przez lekarzy, pacjentów i ich rodziny wszelkimi możliwymi narzędziami. W ciągu ostatnich kilkudziesięciu lat psychiatrom udało się zrozumieć biologiczne mechanizmy, które leżą u podstaw zmian nastrojów i odpowiadają za stany lękowe. Najnowsze badania dowiodły, że jedno z najpotężniejszych i najbardziej niedocenianych narzędzi w walce z depresją i lękiem znajduje się na naszych talerzach.

## **BRAKUJĄCY ELEMENT UKŁADANKI**

Obecnie określamy bywam jako psychiatra żywieniowy, ale dawniej nie zdawałem sobie sprawy, że żywność w tak znacznym stopniu wpływa na stan mózgu.

Jestem czynnym zawodowo psychiatrą, który specjalizuje się w zaburzeniach nastroju i zaburzeniach lękowych, a moja praca polega na analizowaniu historii chorób pacjenta w celu ustalenia przyczyn trapiących go problemów. Lekarzy uczy się, że zdrowie fizyczne i psychiczne są ze sobą nierozzerwalnie związane. Dla przykładu, zaburzenia

pracy tarczycy mogą znacząco wpływać na nastrój pacjenta i poziom odczuwanego przez niego lęku. Podczas wstępnych konsultacji psychiatry zadają pacjentom wiele często nietypowych pytań, aby zebrać dane potrzebne do ustalenia przyczyn zaburzeń nastroju i stanu psychicznego. Kiedy zaczynałem pracę, nauczyłem się sporo na temat sposobu zadawania pytań dotyczących historii chorób przebytych przez pacjenta, jego rodziny oraz sytuacji w pracy i w domu.

Nikt nigdy nie nauczył mnie jednak pytania pacjentów o to, co jedzą.

Nawet wtedy wydawało mi się to dość dziwne, być może z racji moich doświadczeń z przeszłości. Pod koniec lat siedemdziesiątych, kiedy miałem pięć lat, moi rodzice przeprowadzili się z Long Island w Nowym Jorku do gospodarstwa w hrabstwie Crawford w stanie Indiana. Tu zaczęli uprawiać działkę o powierzchni ponad pięćdziesięciu hektarów i uzyskiwać z niej owoce, warzywa, rośliny strączkowe, zioła i przyprawy. Do dziś mieszkam tu z rodzicami, żoną i dziećmi i co tydzień dojeżdżam do swojej kliniki w Nowym Jorku. Weekendy spędzam na zmaganiach z gęstą gliniastą ziemią, z niesprzyjającą pogodą i owadami. Wraz z dziećmi podziwiam cud życia, obserwując kiełkujące nasiona, które z czasem zmieniają się w pożywne jedzenie. Dawniej nie byłem tego do końca świadomy, ale nawet jako dziecko wiedziałem, że świeża pełnowartościowa żywność pozytywnie wpływa na moje ciało, umysł i duszę.

Wiele lat później, studiując medycynę na Uniwersytecie Indiany, dowiedziałem się, że zasadniczo „mięso i nabiał są złe, a warzywa dobre”. Prawdopodobnie tobie także przez lata wpajano właśnie taki obraz zdrowej diety. Tak więc, chcąc żyć zdrowo i być szczęśliwym, postanowiłem przejść na wegetarianizm. Przez prawie dwanaście lat nie jadłem mięsa, w tym także ryb i owoców morza.

Dane naukowe jasno wskazują, że dieta bazująca przede wszystkim na produktach pochodzenia roślinnego w istotny sposób wpływa



na nasze zdrowie. Tak bardzo jednak skupiałem się na wykluczaniu z jadłospisu steków i łososia, że nie zastanawiałem się, czy moje ciało i mózg otrzymują wszystkie niezbędne składniki odżywcze. Żywiłem się wegetariańskimi hamburgerami, makaronem z serem i pizzą w dużych ilościach. Dopiero kiedy najnowsze badania zaczęły kojarzyć kwasy tłuszczowe omega-3 (wielonienasycone kwasy tłuszczowe występujące w rybach i owocach morza) z prawidłowym funkcjonowaniem mózgu, uznałem, że być może moja dieta wcale nie była taka zdrowa, jak dotychczas sądziłem.

Zacząłem się zastanawiać, czy istnieją produkty, które sprzyjają prawidłowej pracy mózgu i zdrowiu psychicznemu. Jeżeli tak, to dlaczego nie zwracamy na nie większej uwagi ani nie mówimy o tym, w jaki sposób wpływają one na nastrój i poczucie lęku?

## NOWA RECEPTA – ZDROWA ŻYWNOSĆ

Depresję i zaburzenia lękowe zwykle leczy się za pomocą psychoterapii i leków. Oba te narzędzia, zarówno oddzielnie, jak i razem, sprawdzają się w wielu przypadkach, jeśli pacjent ma do nich dostęp. Niestety, czasami taka terapia nie przynosi oczekiwanych rezultatów lub wiąże się z wieloma niepożądanymi skutkami ubocznymi, takimi jak nadwaga, senność czy zaparcia. Często negatywnie wpływa to na stan zdrowia pacjentów, którzy przecież walczą o to, aby poczuć się choć trochę lepiej.

Jako lekarz, który przysięgał „nie szkodzić” pacjentom, chciałem zbadać wszelkie możliwe metody leczenia, które mogłyby się przyczynić do poprawy samopoczucia osób chorych. W związku z tym staram się upewniać, że terapia, którą zalecam, nie zastąpi jednego problemu innym. Leki przeciwdepresyjne i przeciwpsychotyczne w istocie odmieniły psychiatrię i uratowały życie wielu pacjentom, ale nie powinny stanowić jedynego narzędzia w walce z chorobą. Do

dyspozycji lekarza powinna być każda bezpieczna i skuteczna terapia zapobiegająca chorobom, zwalczająca je lub łagodząca ich przebieg.

Zdrowe żywienie to właśnie jedno z tego typu narzędzi, jednak do tej pory psychiatria zdawała się lekceważyć rolę zdrowego, pożywnego jedzenia, które zapewnia kluczowe składniki odżywcze odpowiedzialne za prawidłową czynność mózgu. Na tym etapie trudno mi zrozumieć, dlaczego tak się dzieje. Fakty mówią same za siebie. Od ponad dekady wiemy, że nasza dieta – ilość i różnorodność spożywanych przez nas produktów – ma związek z pracą mózgu, a co za tym idzie, z ryzykiem pojawienia się chorób w rodzaju depresji lub zaburzeń lękowych. Zdrowie psychiczne (podobnie jak fizyczne) uzależnione jest od prawidłowej diety. Jeżeli brakuje ci kluczowych witamin i minerałów, istnieje o wiele większe ryzyko, że będziesz doświadczał zaburzeń nastroju lub zbyt często będziesz się czuł martwił. Dlaczego więc nie mielibyśmy się skupić na zapewnieniu sobie odpowiedniej dawki tych kluczowych składników odżywczych?

Kiedy w końcu zacząłem rozmawiać z pacjentami o ich nawykach żywieniowych, rezultaty tych rozmów były dla mnie co najmniej zaskakujące. Dieta większości pacjentów była pozbawiona składników kluczowych dla prawidłowej pracy ciała i mózgu, a co gorsza, sięgali oni po produkty, które słyną z niekorzystnego wpływu na zdrowie. Stało się dla mnie jasne, że my, lekarze, możemy lepiej wspierać pacjentów w procesie leczenia. Możemy nakłonić ich do dokonania pozytywnych zmian w swoim życiu – zmian, które przyczynią się do poprawy ich stanu zdrowia psychicznego.

Mimo że obecnie pojawiło się wiele badań, które potwierdzają terapeutyczny wpływ pożywnej diety zarówno na zdrowie fizyczne, jak i psychiczne, wielu moich kolegów wciąż podchodzi do zjawiska depresji i lęku w ten sam sposób. Musimy zmienić swoje nastawienie. Na szczęście, aby dokonać w swojej diecie odpowiednich zmian, wcale nie musisz polegać na lekarzach. Możesz samodzielnie do-

wiedzieć się, w jaki sposób najlepiej odżywić mózg i całe ciało oraz jak wykorzystać zdrową dietę w walce z depresją i lękiem.

## **KSIĄŻKA DLA TYCH, KTÓRZY LUBIĄ JEŚĆ**

Trzymasz tę książkę w rękach nie bez powodu. Być może u ciebie lub kogoś z twoich bliskich zdiagnozowano depresję lub zaburzenia lękowe. Być może odczuwasz brak motywacji albo martwisz się czymś bardziej, niżbyś chciał. W ciągu ostatniej dekady naukowcy odkryli, że depresja i lęk mogą wystąpić pod wpływem wielu różnych czynników. W mojej klinice dowiedliśmy, że w połączeniu z lekami, psychoterapią lub innymi metodami leczenia dieta może odgrywać kluczową rolę w łagodzeniu objawów tych dwóch powszechnych zaburzeń. Wcale nie musisz czekać na diagnozę, aby skorzystać z zalet diety korzystnej dla mózgu. Jeżeli odczuwasz zmęczenie, zamglenie umysłu, huśtawki nastrojów lub nieustannie trapią cię obawy, z pewnością skorzystasz na wprowadzeniu do diety większej ilości wysokiej jakości produktów, które zawierają składniki odżywcze pozytywnie wpływające na mózg. Każdy, kto ma mózg, powinien wiedzieć, co jeść, aby zadbać o jego prawidłowe funkcjonowanie. Mam nadzieję, że moja książka ci w tym pomoże.

Bez względu na to, czy chcesz mieć więcej energii, czy po prostu zadbać o rodzinę, twoim pierwszym zadaniem powinno być zrozumienie, dlaczego żywność ma tak wielki wpływ na zdrowie psychiczne. Na pewno w ciągu ostatnich kilku lat słyszałeś wiele sprzecznych informacji na temat diety i jej wpływu na zdrowie. Wydaje się, że co kilka miesięcy pojawia się nowa dieta, o której wszyscy nagle zaczynają mówić. Zgodnie z tego typu planami żywieniowymi istnieje jeden uniwersalny i „właściwy” sposób odżywiania. Możesz się dowiedzieć, że nigdy nie należy przygotowywać posiłków w określony sposób, a nawet że pewne produkty powinno się całkowicie wyeliminować

z jadłospisu. Z drugiej strony zdaniem niektórych ekspertów pewne produkty powinny znaleźć się w każdym twoim posiłku, a inne należy jeść wyłącznie w ściśle określonych kombinacjach. Tego typu diety wiążą się ze stosowaniem skomplikowanych planów żywieniowych, których należy bezwzględnie przestrzegać, a ich twórcy będą się starali ci sprzedać polecane przez siebie suplementy.

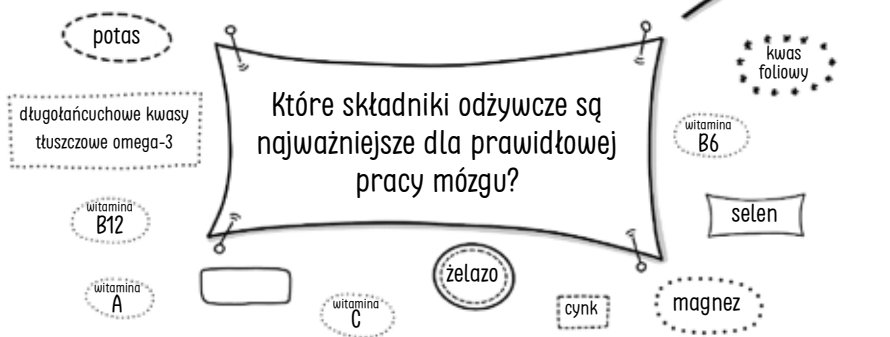
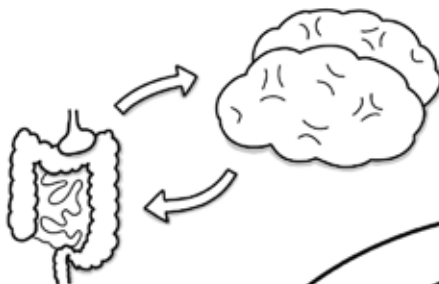
Kilka miesięcy później, jak w zegarku, pojawia się następna popularna dieta, która zdaje się przeczyć założeniom poprzedniej. Jedynym wspólnym elementem jest przekaz, według którego do tej pory odżywiałeś się nieodpowiednio. I tak dawka sprzecznych informacji związanych z żywieniem i zdrowiem sprawia, że wielu z nas cierpi na jakiegoś typu zaburzenia żywieniowe. Starając się odnaleźć prawdę w wielu kontrowersyjnych badaniach i dietach, trudno ustalić, które z nich są poparte dowodami naukowymi i co w rzeczywistości powinniśmy robić, aby zadbać o mózg.

Niestety rady dotyczące leczenia depresji i zaburzeń lękowych często bywają równie dezorientujące. Jeżeli cierpisz na depresję kliniczną bądź zaburzenia lękowe lub zmaga się z nimi ktoś z twoich bliskich, prawdopodobnie słyszeliście już wiele „dobrych rad”. Być może ludzie podpowiadają ci, że musisz myśleć pozytywnie, uspokoić się i przestać zamartwiać! Zapewne pytano cię, czy próbowałeś już jogi lub medytacji transcendentalnej. Ktoś najpewniej sugerował, abys sięgnął po kolorowanki dla dorosłych lub olejki eteryczne. Być może polecano ci też konkretne antydepresanty, bo przecież pomogły pewnemu znajomemu.

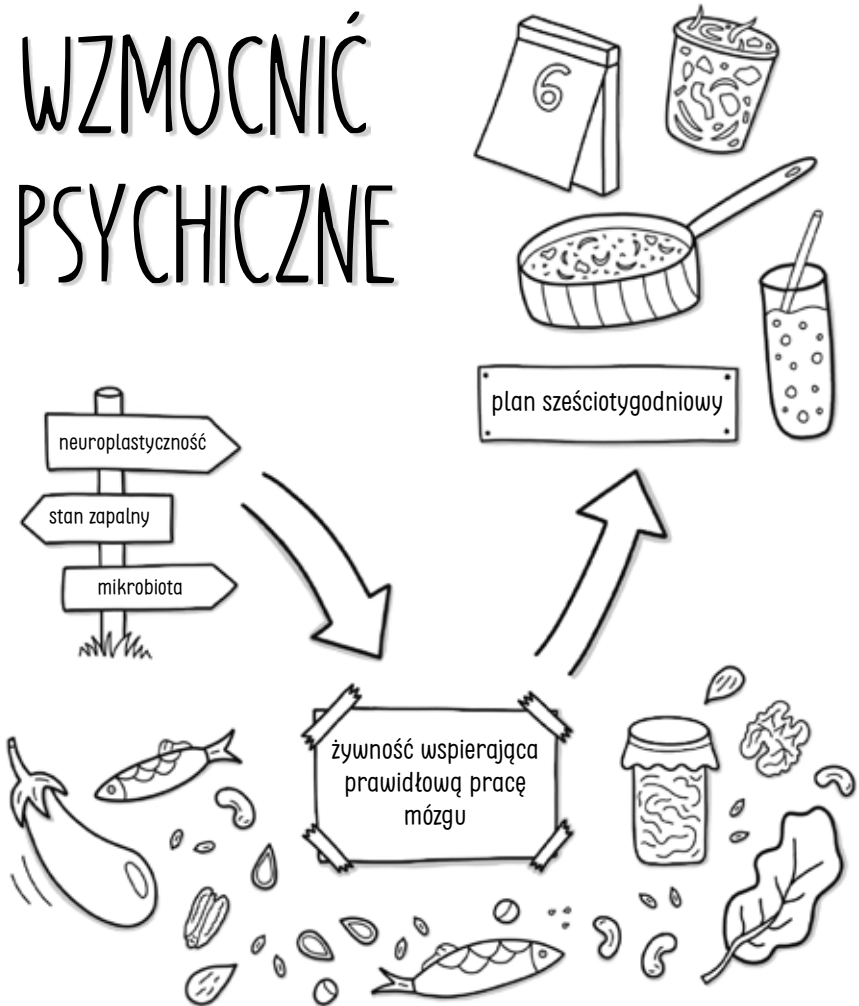
W tym miejscu pragnę jasno zaznaczyć, że nie jest to książka o diecie ani nie twierdzę, że żywność jest lekiem na wszelkie choroby psychiczne. Jest to po prostu pozycja dla wszystkich, którzy jedzą. Ponieważ jestem psychiatrą i interesuję się jedzeniem, ludzie często się boją, że będę oceniał to, czym się żywią. Nieustannie powtarzam pacjentom, że ocenianie to nie moja działka. Nie mam zamiaru o nic cię obwiniać ani wzbudzać w tobie poczucia wstydu z powodu tego,

# CO JEŚĆ, ŻEBY ZDROWIE

Związek między  
ŻYWNOŚCIĄ A ZDROWIEM  
PSYCHICZNYM




# WZMOCNIĆ PSYCHICZNE







*Sięgnij po  
więcej!*



 [www.wydawnictwokobiece.pl](http://www.wydawnictwokobiece.pl)

 [kobiece](#)

 [wydawnictwo.kobiece](#)