

توصیه های تغذیه ای در اضطراب و افسردگی

تهیه و تنظیم: دکتر مریم آریافر، متخصص تغذیه بالینی

عوامل زیادی مانند ژنتیک، تغذیه، استرسهای محیطی و اختلالات هورمونی در ایجاد افسردگی و اضطراب نقش دارند. از جمله اختلالات هورمونی می توان به مشکلات تیروئید اشاره کرد. مطالعات نشان داده اند بعضی از افراد افسرده که به داروهای ضد افسردگی پاسخ نمی دهند به تجویز هورمون های تیروئیدی حتی با وجود نرمال بودن نتایج آزمایش ها به خوبی پاسخ داده اند. همچنین در مردان کمبود تستوسترون منجر به افسردگی شده و هورمون درمانی جهت درمان پیشنهاد شده است.

افسردگی و اضطراب می تواند با نوع تغذیه فرد هم در ارتباط باشد و یا تغذیه را تحت تاثیر قرار دهد. به طوریکه برخی از این افراد دچار کاهش اشتها و برخی دیگر نیز دچار افزایش اشتها و افزایش وزن می شوند. معمولا در این شرایط تغییر در اشتها و حس چشایی، ممکن است در نتیجه ی عوارض دارودرمانی در این افراد ایجاد شده باشد.

ارتباط کمبود ویتامین D در خون و بروز افسردگی ثابت شده است. بنابر این حتما بعد از انجام آزمایش خون و در صورت نیاز در خصوص چگونگی دریافت مکمل آن با متخصص مشورت نمایید.

کمبود ویتامین های گروه B و منیزیم هم با افسردگی و اضطراب در ارتباط می باشد. بنابر این توصیه می شود که مکمل های ویتامین B به ویژه اسید فولیک و B12 را با نظر پزشک مصرف نمایید.

مصرف مکمل امگا 3 برای پیشگیری و درمان افسردگی توصیه شده است. در این زمینه عنوان شده که بیماران روزانه 1000 میلی گرم امگا 3 دریافت نمایند. (البته بیماران قلبی تحت درمان با وارفارین باید از مصرف مکمل امگا 3 اجتناب نمایند، زیرا باعث افزایش احتمال خونریزی در این افراد میشود). در صورت کمبود روی در بدن، افسردگی نسبت به درمان مقاوم می شود، به همین دلیل مصرف مکمل Zinc Plus توصیه می شود.

داروهای مورد استفاده در درمان افسردگی و اضطراب معمولا تداخلاتی با مواد غذایی دارند که در ادامه به آن ها اشاره خواهیم کرد. در صورت تجویز هریک از داروهای ذکر شده، به تداخلات مربوط به آن ها توجه نمایید.

تداخلات غذا و دارو:

دسته دارویی:

1- ضد افسردگی (SSRi)

مثال: فلوکستین، سیتالوپرام، سرتالین، پاروکستین

این دسته ی دارویی ممکن است باعث افزایش قند خون و مقاومت به انسولین شود (قابل توجه در بیماران دیابتی). داروی فلوکستین ممکن است باعث بی اشتها یی شود. این دارو با وارفارین تداخل دارد و در صورت مصرف همزمان باعث افزایش احتمال خونریزی می شود.

2- ضد افسردگی (سه حلقه ای)

مثال: آمی ترپتیلین، ایمی پیرامین، نورترپتیلین

توصیه های غذایی: بعد از غذا مصرف شوند، جهت پیشگیری از خشکی دهان از مایعات زیاد، آدامس و آبنبات های ترش و بدون قند استفاده شود. مصرف این داروها باعث افزایش اشتها شده و در دراز مدت منجر به چاقی و اضافه وزن می گردند. در این خصوص حتما با پزشک یا متخصص تغذیه مشورت نمایید.

3- ضد افسردگی (MAO)

مثال دارویی: ترانیل سیپرومین، فنلزین و سلگیلین
از مصرف غذاهای حاوی تیرامین در طول مدت استفاده از دارو و تا 2 هفته بعد از قطع خودداری نمایید. زیرا مصرف قابل ملاحظه ای از مواد غذایی غنی از تیرامین با این داروها می تواند باعث (افزایش ضربان قلب، قرمزی پوست، سر درد، سکتة وحتى مرگ) شود.

بعضی از غذاهای حاوی تیرامین عبارتند از پنیر ها مخصوصا پنیر های کهنه و یا فرآیند شده مانند پنیر چدار، موزارلا، پارمسان، ماست، خامه ترش، جگر مرغ یا گاو، انواع فرآورده های گوشتی (مانند سوسیس، کالباس، همبرگر و....) عصاره ی گوشت، ترد کننده گوشت و گوشت هایی که با ترد کننده عمل آوری شده اند. آووکادو، موز، کنسرو انجیر، میو های خشک (کشمش و آلو)، سرکه، باقالی، نخود فرنگی، سویا، سس سویا، عصاره مخمر، ترشی کلم، شکلات، کافئین، نوشیدنی های الکلی و نیز آبجو ممکن است حاوی تیرامین باشند.

4- ضد اضطراب، آرامش بخش، خواب آور

مثال: آلپروزولام، لورازپام، دیازپام، اکسازپام، کلونوزپام، میدازولام
تداخلات: در صورت وجود ناراحتی معده دارو را با غذا بخورید.
توصیه غذایی: مصرف کافئین همراه با این داروها ممکن است باعث افزایش هیجان و بی قراری شده و اثر ضد اضطراب دارو را کاهش دهد. مصرف الکل ممکن است عوارض جانبی داروها (مثل خواب آلودگی) را تشدید نماید.
برای رفع خشکی دهان استفاده از آدامس یا آبنبات های ترش توصیه می شود. در مصرف فرآورده هایی با منشاء گیاهی و طبیعی که باعث تحریک یا تسکین اعصاب مرکزی می شوند احتیاط کنید. داروی آلپروزولام باعث افزایش اشتها می شود.

(SSRi) Selective Serotonin Reuptake Inhibitors
(MAO) Mono-amine oxidase inhibitors