



# „Wdrażanie i wykorzystanie wideokonsultacji w diagnostyce i leczeniu depresji model telemedyczny w dziedzinie psychiatrii”



## BIBLIOGRAFIA:

Grosso G, Stepaniak U, Polak M, Micek A, Topor-Madry R, Stefler D, Szafranec K, Pajak A. Coffee consumption and risk of hypertension in the Polish arm of the HAPIEE cohort study. Eur J Clin Nutr. 2016 Jan;70(1):109-15.

Van Dam, Rob M., Frank B. Hu, and Walter C. Willett. "Coffee, caffeine, and health." New England Journal of Medicine 383.4 (2020): 369-378

Oftfield, Erikka, et al. "Association of coffee drinking with mortality by genetic variation in caffeine metabolism: findings from the UK Biobank." JAMA internal medicine 178.8 (2018): 1086-1097.

mgr NATALIA HORODKO

Projekt jest dofinansowany ze środków Norweskiego Mechanizmu Finansowego 2014-2021 i budżetu państwa.



## PRZEZ ŻOŁĄDEK DO... MÓZGU I PRZEZ MÓZG DO ŻOŁĄDKA DBAJĄC O JEDZENIE, DBAMY O PSYCHIKĘ

### NAWODNIENIE

Odpowiednie nawodnienie wpływa na prawidłową pracę mózgu, jak i całego organizmu. Nawet małe odwodnienie może pogorszyć funkcje poznawcze, zwiększyć uczucie zmęczenia i pogorszyć koncentrację. Już 3-4% odwodnienie jest związane z drażliwością czy zaburzeniami snu, a one z kolei mogą pogarszać nasz komfort, samopoczucie psychiczne oraz nastrój.



### KWASY TŁUSZCZOWE OMEGA 3, ALA, EPA i DHA

Odgrywają kluczową rolę w regulacji nastroju. Pozytywnie oddziałują na pracę mózgu. Mają istotny udział w walce z depresją. Zapotrzebowanie: 250-500mg EPA i DHA / dobę. Nie ustalono optymalnej dawki kwasów omega-3, jaka powinna być stosowana w leczeniu depresji — większości badań stosowano dawki 2 g/dzień EPA i większe. Bezpieczna i dobrze tolerowana dawka 5g kwasów omega 3.

### WITAMINA D

Jej niedobór może prowadzić do zaburzeń nastroju. Niski poziom witaminy D powoduje nasilenie objawów depresji i zaburzeń lękowych. Jej głównym źródłem jest endogenna synteza pod wpływem promieni słonecznych (około 90%), mniej znaczącym źródłem jest żywność (10 – 20% dziennego zapotrzebowania). Wystarczające spożycie witaminy D dla zdrowych osób dorosłych wynosi 600 IU/dzień (15µg).



### KAWA, TO NIE TYLKO SAMA KOFEINA.

To również bardzo duża ilość substancji (ponad 1000), gdzie większość z nich pozytywnie wpływa na zdrowie.

Substancje zawarte w kawie mogą:  
zmniejszać stres oksydacyjny, poprawiać mikrobiom w jelitach modyfikować metabolizm glukozy oraz tłuszczów.

Nie należy przyjmować więcej niż 400 mg kofeiny w ciągu doby. Jest to maksymalna bezpieczna dawka, której przekroczenie może wiązać się z niekorzystnymi skutkami dla zdrowia! Kawa nawadnia, nie odwadnia!\* U osób, które regularnie spożywają kawę, dochodzi do adaptacji organizmu, który z czasem zwalcza odwadniające działanie kofeiny.

\*przy dużych dawkach kofeiny rzędu 500 mg i więcej (to jest około 6-8 filiżanek) możemy zauważyć jej diuretyczne działanie. Jednak taka dawka kofeiny jest niewskazana!

### CO MÓWIĄ BADANIA O KAWIE?

Regularne wypijanie 3-4 filiżanek kawy zmniejsza ryzyko nadciśnienia\* aż o 59% u mężczyzn oraz 46% u kobiet.

\*kofeina zwiększa ciśnienie skurczowe i rozkurczowe przy dużych dawkach — przeciwwskazane jest jednorazowe spożycie 200-300 mg kofeiny (tyle znajdziemy w ok. 3-5 kawach). Spożywanie od 3 do 5 filiżanek kawy dziennie jest związane z mniejszym ryzykiem chorób przewlekłych np. chorób serca.

Picie kawy związane jest także z mniejszym ryzykiem wystąpienia depresji, chorób neurodegeneracyjnych, czy po prostu z mniejszym ryzykiem śmiertelności.

