

УМА НАЙДУ, MD

ЇЖА ДЛЯ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я

**ЯК ХАРЧУВАТИСЯ,
ЩОБ ЖИТИ БЕЗ СТРЕСУ,
ДЕПРЕСІЇ І ТРИВОЖНОСТІ**

*Переклала з англійської
Наталія Яцюк*

УДК 613.2(02.062)

Н 20

Найду Ума

Н 20 Їжа для ментального здоров'я. Як харчуватися, щоб жити без стресу, депресії і тривожності / пер. з англ. Наталія Яцюк. — К. : Наш Формат, 2021. — 344 с.

ISBN 978-617-7866-82-3 (паперове видання)

ISBN 978-617-7866-83-0 (електронне видання)

Ви знали, що цукор поглиблює депресію, а салями може посилити біполярний розлад? Авторка цієї книжки звертається до найсучасніших досліджень і розповідає, як раціон впливає на роботу мозку й наш стан.

Як їжа може замінити антидепресанти? Чи можна за допомогою раціону вплинути на сон, коли штори й заспокійлива музика не допомагають? Що нутриціологія говорить про лікування шизофренії? Як харчування допомагає позбутися стресу і тривожності?

Ума Найду аналізує різноманітні дослідження, наводить приклади з власної практики і пропонує конкретні поради. Завдяки книжці ви не лише довідаєтеся, що варто їсти, а чого уникати під час депресії, тривожності чи безсоння, а й отримаєте докладне меню з рецептами.

УДК 613.2(02.062)

Перекладено за виданням: Uma Naidoo. *This Is Your Brain on Food: An Indispensable Guide to the Surprising Foods That Fight Depression, Anxiety, PTSD, OCD, ADHD, and More* (NY, Little, Brown Spark, 2020, ISBN 978-0-316-53682-0).

This edition published by arrangement with Little, Brown and Company, New York, New York, USA.

Усі права застережено. All rights reserved

© 2020 by Uma Naidoo

© ТОВ «НФ», виключна ліцензія на видання, оригінал-макет, 2021

ISBN 978-617-7866-82-3 (паперове видання)

ISBN 978-617-7866-83-0 (електронне видання)

Зміст

<i>Вступ</i>	9
<i>Розділ 1</i> Взаємодія між кишківником і мозком.....	17
<i>Розділ 2</i> Депресія: пробіотики, омега-3 та середземноморська модель харчування.....	34
<i>Розділ 3</i> Тривожність: ферментовані продукти харчування, клітковина та міф про триптофан.....	63
<i>Розділ 4</i> Посттравматичний стресовий розлад: глутамати, лохина та «давні друзі» — бактерії.....	88
<i>Розділ 5</i> Синдром дефіциту уваги з гіперактивністю: глютен, молочний казеїн і поліфеноли.....	108
<i>Розділ 6</i> Деменція та сплутаність свідомості: мікрозелень, розмарин і дієта MIND.....	123
<i>Розділ 7</i> Обсесивно-компульсивний розлад: N-ацетилцистеїн, гліцин і небезпека нервової орторексії.....	147
<i>Розділ 8</i> Безсоння та втома: капсаїцин, ромашка й протизапальні дієти.....	168
<i>Розділ 9</i> Біполярний розлад і шизофренія: L-теанін, корисні жири та кетогенна дієта.....	189
<i>Розділ 10</i> Лібідо: окситоцин, пажитник і наука про афродизіаки.....	217
<i>Розділ 11</i> Як готувати страви та харчуватися для здоров'я мозку.....	238

	Рецепти.....	252
<i>Додаток А</i>	Глікемічне навантаження вуглеводних продуктів.....	293
<i>Додаток Б</i>	Поширені джерела вітамінів і деяких мінералів.....	295
<i>Додаток В</i>	Антиоксиданти й показник ORAC.....	300
	<i>Подяки</i>	302
	<i>Примітки</i>	305

Присвячую цю книжкулюбому, нині вже покійному батькові, бабусі Пайнтаун, матері (яка давала мені найважливіші життєві поради), а також своєму чоловікові, без якого ця книжка не з'явилася б на світ

Вступ

Зв'язок між дієтологією та психіатрією може видатися не надто явним. Уявіть доктора Фрейда з його люлькою та шкіряною канапою — навряд чи він виписував рецепти на печеного лосося. Насправді, як показує мій досвід, психіатри відсилають своїх пацієнтів додому з рецептурними лікарськими препаратами або направленнями на інші види терапії, однак без будь-яких рекомендацій стосовно того, як продукти харчування можуть допомогти їм подолати труднощі, через які вони опинилися на канапі психоаналітика. У наш час багато сумлінних людей постійно розмірковують про їжу, що споживають (як вона впливає на серце, довкілля і, понад усе, на розмір талії), проте мало хто замислюється про вплив харчів на мозок.

На перший погляд, зв'язок між харчуванням і психічним станом може здатися не зовсім очевидним, але він допомагає зрозуміти причини подвійної епідемії* в сучасній сфері охорони здоров'я. Хоча рівень медичних знань і технологій зараз вищий, ніж будь-коли, психічні розлади та проблеми з фізичним станом унаслідок неправильного харчування поширюються тривожними темпами. Протягом року в кожного п'ятого дорослого американця діагностують

* Як-от епідемія ожиріння та діабету чи епідемія хронічних неінфекційних захворювань і коронавірусної хвороби COVID-19. — *Прим. наук. ред.*

одне з психічних захворювань, на певному етапі життя такий діагноз отримують 46 % американців. 37 % жителів країни страждають на ожиріння, а ще 32,5 % мають надлишкову вагу, тобто загалом у близько 70 % населення вага перевищує оптимальні значення. Орієнтовно у 23,1 мільйона американців виявили діабет, а ще приблизно у 7,2 мільйона ця хвороба є, але не діагностована. Разом це становить 30,3 мільйона осіб, тобто майже 10 % населення.

Подібно до складної взаємозалежності між системою травлення та мозком, яку покладено в основу цієї книжки, існує також нерозривний зв'язок між харчуванням і психічним здоров'ям. Він має двосторонній характер: неправильний вибір раціону збільшує кількість проблем із психічним здоров'ям, а наявність таких проблем, своєю чергою, призводить до поганих харчових звичок. Поки ми не подолаємо проблем із харчуванням, жодні ліки і сеанси психотерапії не зможуть зупинити хвилю психічних розладів у нашому суспільстві.

Безперечно, відновлення зруйнованого зв'язку між харчуванням і психічним здоров'ям відіграє важливу роль на рівні суспільства загалом. Однак це може мати вирішальне значення й для кожної людини зокрема — і не лише для тих, хто страждає на діагностовані психічні захворювання. Незалежно від того, чи зверталися ми до фахівця в галузі психічного здоров'я через депресію або тривожність, кожен із нас відчував пригніченість або знервованість. Усі ми страждали на одержимість і психічні травми, малі чи великі. Усі прагнемо бути зосередженими й мати хорошу пам'ять. Усі потребуємо сну та інтимного життя, яке приносить задоволення.

У цій книжці я хочу показати вам, як можна використати харчування, щоб добре почуватися в усіх аспектах психічного здоров'я.

Коли люди дізнаються, що я психіатриня, дієтологиня та шеф-кухарка, найчастіше вони припускають, що я займаюся приготуванням їжі із самого дитинства, а інтерес до медицини відчула тільки згодом. Однак насправді куховарити я навчилася відносно пізно. Моє дитинство пройшло у великій південноазійській родині в оточенні бабусь, тітоньок і матері — і всі вони були чудовими куховарками. Я не мала потреби готувати! Моя мама, лікарка з двома спеціалізаціями та чудова куховарка, навчила мене пекти — моя любов до науки виникла

відтоді, коли я точно вимірювала інгредієнти. У всіх інших випадках радо дозволяла іншим виконувати роботу на кухні.

Переїхавши до Бостона вивчати психіатрію в Гарвардському університеті, я почувалася відірваною від любові й тепла своєї великої родини, а ще — від смачної їжі, яка символізувала для мене рідний дім. Я усвідомлювала, що маю навчитися куховарити, щоб створити такий дім на новому місці. Мій надзвичайно талановитий чоловік уже вмів готувати, але я спровадила його з кухні (принаймні так він любить жартувати — насправді давав мені неоціненні поради та був дуже відвертим дегустатором) і почала експериментувати з кількома рецептами, яких мене свого часу навчили.

Для натхнення я згадувала бабусю Пайнтаун — саме так ми називали бабцю по матері. Поки мама була на заняттях у медичній школі, я проводила час із бабусею, спостерігаючи, як та куховарить. У три роки приходила на кухню, де мені веліли триматися подалі від плити й печі, і пильно стежила за бабусею. Вранці ми збирали свіжі овочі на городі, потім готували їх на обід, накривали на стіл, розповідали різні історії, а згодом влаштовували післяобідній сон.

Кабельне телебачення було для нас розкішшю, якої ми не могли собі дозволити, коли облаштовували своє життя в Бостоні. Тож я дивилася громадське телебачення, де вперше побачила дивовижну Джулію Чайлд, яка вправно готувала яечню й розповідала про французьку кухню. Вона вселила в мене впевненість у моїх кухарських здібностях і складала мені компанію довгими годинами на самоті, коли мій чоловік закінчував стажування. Приготування страв поступово стало частиною мене й того простору, в якому я могла зняти стрес, навчаючись у клінічній ординатурі.

Навіть ставши психіатриною, я так само любила куховарити, тож мій чоловік запропонував пройти курс навчання в Кулінарному інституті Америки. Навчатися в цьому закладі мені подобалося, однак не було змоги їздити на заняття паралельно з активною лікарською роботою в Бостоні. Саме тому я вступила до чудового місцевого навчального закладу (Кембриджської школи кулінарного мистецтва) й дала собі обіцянку зберегти відданість і психіатрії, і кухарській справі.

Швидко зрозуміла, що, на відміну від привабливих медичних телесеріалів, які не мають нічого спільного з реальним світом

медицини, екранна версія кулінарії професійного рівня цілком відповідає дійсності — шеф-кухар багато кричить, хоча й без грубощів, як у Гордона Рамзі. На кухні панує напружена атмосфера, але ніщо не може зрівнятися з тим задоволенням, яке ви отримujete від приготування чудової меренги, чи коли відчуваєте насиченість і смак бездоганного консоме, чи коли ваш паштет, перш ніж загуснути, набуває текстури масляного крему.

Весь цей час я працювала ще й у лікарні. Пригадуючи минуле, дивуюсь, як мені вдалося з цим упоратися. Часто брала книжки із собою на вечерю, щоб готуватися до письмових кулінарних іспитів. До того ж багато часу займала робота, електронні листи, рецепти і телефонні дзвінки — усе це я встигала після занять. Так чи інак, усе вдалося. Зараз розумію, що мене стимулювало пристрасне захоплення обома світами, оскільки люблю психіатрію не менше за кулінарну справу.

На цьому етапі я почала більше цікавитися харчовою цінністю продуктів. Коли мої пацієнти скаржилися на збільшення ваги, яке пояснювали прийманням антидепресантів, почала пояснювати їм, скільки вершків і цукру містить півлітрова порція кави Dunkin' Donuts. Щоб більше дізнатися про харчування та впевнено застосовувати дієтичні поради в клінічній роботі, після закінчення кулінарної школи я пройшла ще й курс нутриціології*.

Озброївшись знаннями в галузі психіатрії, нутриціології та кулінарного мистецтва, я продовжила доповнювати клінічну роботу застосуванням різних типів харчування і здорового способу життя, водночас удосконалюючи холистичний та інтегрований підхід до психіатрії. Ця методика відображала концепцію моєї роботи, підсумком якої стало заснування програми «Психіатрія харчування й способу життя» в Центральній лікарні штату Массачусетс, першій клініці такого роду в Сполучених Штатах Америки.

Навіть маючи добру підготовку та досвід у цих сферах, я завершила навчання в галузі харчової психіатрії лише після того, як на власно-

* Нутриціологія — наука про їжу та харчування, про харчові продукти, харчові речовини й інші компоненти, що містяться в цих продуктах, про їхню дію і взаємодію, про їхнє споживання, засвоєння, використання та виведення з організму, про роль у підтримці здоров'я або виникненні захворювань. — *Прим. наук. ред.*

му досвіді відчула її дівість. Яюсь кілька років тому я перебувала в розкішному номері готелю в Беверлі-Гіллз, спостерігаючи мерехтіння сонячних променів на стіні та розмірковуючи про те, як приємно почитати книжку і затишно поринути в післяобідній сон. Ми з чоловіком насолоджувалися довгими вихідними, яких так довго чекали та на які цілком заслужили. Тоді ми святкували його день народження — подію, яка поступово перетворилася на щорічну нагоду відволіктися від повсякденного життя, щоб відпочити й відновити сили. Зібравшись трохи поспати, я відклала книжку, зачепивши нею дивне місце на грудях, торкатися якого зазвичай не мала причини. Відчула там гулю. Спочатку подумала, що просто втомилась, але обстеживши себе, вражено підскочила в ліжку. Без сумніву, то була пухлина. Рак. Хоч би як цього хотілось, я не могла піддати сумніву свої клінічні навички та правильність висновку.

Після повернення до Бостона мені за сім днів поставили діагноз. Той тиждень перетворився на цілий потік обстежень і візитів до лікарів, який промайнув блискавично. Мені пощастило мати доступ до найкращого медичного обслуговування у світі. Попри величезну підтримку колег і друзів, зі мною вперше в житті відбулося дещо неочікувано прикре. Ніхто не прокидається вранці з думками про можливий рак. Я почувалася зовсім безпорадною та постійно думала про те, що, напевно, зробила щось не так. Проте мої сильні індійські корені допомогли переосмислити ситуацію. В дитинстві бабуся й мама вчили мене: «Це частина карми, яку ти повинна визнати, сприймай і долай це з гідністю, з вірою в Бога — і все буде добре». Хоча я сама та мої рідні були спустошені й не могли втримати сліз, ці слова здавалися цілком переконливими.

І все ж мені було надзвичайно важко впоратися зі своїми емоціями, а професійна підготовка психіатра зовсім не допомагала опанувати мішанину думок, які кружляли в голові. За час роботи лікарем я вперше не могла контролювати розвиток хвороби. Це було мені не до снаги. Усе, що я могла — простягати руку для аналізів крові, а також усвідомити той факт, що невдовзі робитиму те саме під час хіміотерапії методом болісного введення препаратів. Спочатку була в розпачі й почала панікувати, проте згодом мої емоції немов завмерли. Не було ні сміху, ні сліз, ні страху, ні радості. Було лише моторошне заціпеніння.

Прокинувшись уранці після першого сеансу лікування, я вирішила, що маю випити чашку чаю з куркумою, щоб заспокоїтися. Постійно розмірковувала про те, як моє життя змінилося за одну мить. Було тривожно і страшно, але я намагалася бути хороброю. Добре знала про всі небезпечні побічні ефекти, які могли виникнути, навіть якщо лікування зрештою виявилось б успішним. Однак коли увімкнула електрочайник, у голові немов загорілася лампочка: «Я вмію куварити, знаю свій організм і можу допомогти собі харчуванням».

На перший погляд може здатися, що це занадто простий висновок для фахівчині з харчової психіатрії. Проте бути хворим — зовсім не те що лікарем-клініцистом, особливо після того, як мені все життя щастило бути здоровою. Однак я вирішила дбати про свій розум і тіло, споживаючи здорову їжу, хай які перешкоди створював на моєму шляху рак.

Упродовж наступних 16 місяців я пройшла напружений цикл хіміотерапії, хірургічних операцій і променевого лікування. Напередодні кожного сеансу «хімії» мій онколог запитував, яку їжу я взяла із собою того дня. Я діставала пакунок із поживним смузі з багатого на пробіотики йогурту, ягід, мигдалевого молока, кефіру та чорного шоколаду. Завдяки такому харчуванню мене ніколи не нудило. Моя вага коливалася внаслідок побічної дії ліків, які збільшували чи зменшували апетит, однак я споживала улюблені продукти, навіть коли ліки змінювали їхній смак.

Незважаючи на вплив онкологічного захворювання на мій організм, почувалась я на диво здоровою. Знайшла спосіб підтримувати енергію на високому рівні навіть тоді, коли безперервний цикл лікувальних сеансів мав би повністю мене виснажити. Мушу визнати, що було значно важче підтримувати на належному рівні психічне здоров'я, однак і в цьому разі їжа дуже допомогла, завдяки їй я зберігала спокій і позитивне мислення. Почала вживати менше кави і повністю відмовилася від вина. Їла свіжі фрукти, які мила, чистила й обробляла вдома. Варила ніжний індійський суп із сочевиці (дал) з високим вмістом білка та клітковини, додаючи в нього шпинат, багатий на фолієву кислоту (рецепт цього супу можна знайти у розділі 11). Раз на тиждень, у четвер увечері, я готувала

ласощі — цілющий і смачний гарячий шоколад, якого з нетерпінням чекала після сеансів лікування. Ретельно складала раціон, вилучивши з нього продукти із високим вмістом шкідливих калорій. Перевтома не давала тренуватися, тому я вирішила регулярно гуляти у швидкому темпі. Ці прогулянки поліпшували настрій, оскільки фізичні вправи підвищують рівень ендорфінів. Я харчувалася так, щоб послабити тривогу напередодні сеансів хіміотерапії щочетверга, а також аби почуватися краще, якщо під час цих сеансів мене гнітили холодні бостонські дні.

Коли бачила, що моє психічне здоров'я зміцнюють ті самі рекомендації, які я давала пацієнтам, це підсилювало мене. Справді потрібно було, як то кажуть, застосувати все це на практиці. Я мала випробувати себе, щоб з'ясувати, чи здатні ці стратегії подолати мою тривожність, допомогти спокійно спати й покращити настрій. Я не була впевнена, чи вдасться мені досягти успіху, однак вважала, що заради пацієнтів і самої себе я маю дати власному планові лікування реальний шанс на перемогу.

До того ж рак змусив мене стати на шлях усвідомленості та глибше розмірковувати над своїм способом життя. Я виросла в середовищі медитативної практики, якою регулярно займалися мої батьки та близькі родичі. Принципи аюрведи стали частиною нашого повсякденного життя, а балет, танці й фізичні вправи були звичною річчю. Однак під впливом раку я усвідомила, що після багатьох років напруженого навчання та роботи втратила деякі з цих корисних звичок. Мама спонукала мене регулярно займатися медитацією, а чоловік і близька подруга нагадали про те, як у дитинстві я була балериною, що допомогло мені повернутися до балетної студії для дорослих і тренажерного залу з балетним станком. Стан стресу, в якому я перебувала, напружено працюючи багато років, дався взнаки на клітинному рівні, тому тепер я добре знаю, як нам допомагає досягти успіху практика здорового стилю життя. Йдеться не про один бік справи чи про щось окреме: кожен із нас — цілісна особистість, тому холістичний підхід має вирішальне значення. Психіатрія харчування відіграє головну роль у зціленні, однак інші аспекти способу життя теж надзвичайно важливі.

До написання цієї книжки я мало говорила про свою боротьбу з раком. Зараз, коли закінчила лікуватись, у мене (дякувати Богу!)

знову виросло волосся. Кожного дня сподіваюся на те, що настане ремісія, і пам'ятаю: те, чим я харчуюся, справді впливає на моє самопочуття.

Весь досвід (виховання, освіта, клінічна робота, проведений на кухні час, хвороба) надихнув мене написати цю книжку. Сподіваюся, на її сторінках зможу не лише познайомити вас із надзвичайно цікавою галуззю харчової психіатрії, а й дати поради стосовно того, як використати харчування і максимально збільшити дивовижну силу свого мозку.

Взаємодія між кишківником і мозком

Є дуже мало речей, які не дають мені спати ночами. Я ціную свій сон. Однак іноді стривожено прокидаюся і перевертаюся в ліжку з боку на бік, розмірковуючи про те, що в галузі психіатрії та медицини загалом ми зовсім не бачимо лісу за деревами.

Безумовно, холодний душ і кайдани XVII та XVIII століть давно залишилися в минулому. В ті давні варварські часи «божевілля» вважали гріховним станом, а психічно хворих тримали у в'язницях. З розвитком цивілізації пацієнтів із психічними захворюваннями почали приймати в лікарнях¹. Проблема в тому, що дедалі більше зосереджуючись на тривожних думках та емоціях, які виникають у разі психічних хвороб, ми вже не враховуємо, що до цього залучені й інші частини тіла.

Так було не завжди. У 2018 році історик Іен Міллер зазначив, що лікарі XVII і XVIII століть знали про взаємозв'язок усіх систем організму². Саме тому вони говорили про наявність «нервової гармонії»^{*} між різними органами.

Однак у кінці XIX століття лікарі змінили це бачення. Медицина стала спеціалізованішою — ми вже не відстежуємо загальної

* В оригіналі присутня гра слів. «Nervous sympathy»: 1) йдеться про роль симпатичної нервової системи в гармонізації роботи різних органів і 2) про «симпатію» та «взаєморозуміння», тобто «гармонію» між органами, яку забезпечує нервова система. — *Прим. наук. ред.*

картини, вивчаючи натомість окремі органи, щоб з'ясувати, що сталося і що потрібно виправити.

Звісно, лікарі розуміли, що злоякісна пухлина здатна поширюватися з одного органу на інший, а також що автоімунні захворювання (як-от системний червоний вовчак) можуть впливати на різні частини тіла. Проте вони не брали до уваги того факту, що органи, здавалося б, окремо розташовані в тілі, теж можуть значно впливати один на одного. Образно кажучи, хвороба може прийти здалеку!

Проблему ускладнює те, що терапевти, анатоми, фізіологи та хірурги конкурували між собою замість працювати разом. Один британський лікар у 1956 році написав: «Суперники зчиняють такий галас, що пацієнт, який справді прагне щось зрозуміти, глухне замість того, щоб стати обізнаним»³.

Таке ставлення панує в медицині навіть у наш час. Саме тому багато хто забуває, що в разі порушення психічного здоров'я причина проблеми лежить не тільки в мозку. Навпаки, це означає, що порушена взаємодія окремих органів з мозком.

Нам відомо, що такий зв'язок цілком реальний. Депресія може вплинути на серце. Патологія надниркової залози здатна викликати паніку. Інфекція, яка швидко поширюється системою кровообігу, може спричинити у вас такий стан, ніби ви втратили розум. У багатьох випадках хвороби тіла проявляються як розумові порушення.

Хоча фізичне захворювання здатне спричинити психіатричні симптоми, тепер нам відомо, що насправді цей зв'язок іще глибший. Незначні зміни у віддалених частинах тіла можуть призвести до змін у мозку. Найглибшим із таких віддалених зв'язків є комунікація між мозком і травним трактом. Її багато століть тому розпізнав батько сучасної медицини Гіппократ, попереджаючи нас про те, що «погане травлення — це корінь усього зла» та що «смерть починається в кишківнику». Зараз ми усвідомлюємо, наскільки він мав рацію. Хоча лише починаємо робити відповідні відкриття, упродовж останніх років зв'язок між кишківником і мозком став одним з найглибших, найплідніших напрямів досліджень у галузі медичної науки та надзвичайно цікавої суміжної галузі — харчової психіатрії.

Одного разу...

Спостерігати за диференціацією клітин зародка в процесі його розвитку — це ніби дивитись у калейдоскоп.

Одного разу сперматозоїд дістався до яйцеклітини. Вони не розійшлись, як у морі кораблі, а поєдналися. І якщо союз був успішним, це означало ваше зачаття. Затишно влаштувавшись в утробі матері, ви (як запліднена яйцеклітина, яку називають зиготою) почали змінюватися.

Спочатку на гладенькій зовнішній поверхні зиготи утворилися пухирці, як на шовковиці. З часом ця дивовижна яйцеклітина, виконуючи біологічні інструкції, змінювала свою конфігурацію, поки сформувалося тіло дитини. Зрештою через дев'ять місяців у вашому арсеналі вже було серце, кишківник, легені, мозок, кінцівки й інші чудові речі, готові заявити про своє існування.

Однак перед усім цим, перш ніж ви з'явилися на світ, ваш кишківник і мозок, до того як стали окремими об'єктами, становили єдине ціле. А утворилися вони з однієї заплідненої яйцеклітини, яка дала початок усім органам вашого тіла.

Насправді центральна нервова система, що складається з головного та спинного мозку, утворюється зі спеціальних клітин, відомих як клітини нервового гребеня. Вони мігрують по всьому зародку, що розвивається, і формують ентеричну нервову систему в кишківнику. Ентерична нервова система містить від 100 до 500 мільйонів нейронів — найбільшу сукупність нервових клітин у тілі людини. Саме тому дехто називає кишківник «другим мозком». І саме з цієї причини два органи так глибоко впливають один на одного. Хоч би якими відокремленими здавалися кишківник і мозок, вони мають спільне походження.

Зв'язок на відстані

Якось у мене була пацієнтка, яку бентежило те, що я говорю про кишківник, лікуючи її «розум». Це здавалося їй недоречним. «Зрештою, вони навіть розташовані далеко один від одного», — сказала вона.

Кишківник і мозок справді містяться в різних частинах тіла, однак між ними існує не лише «історичний» зв'язок. Вони залишаються поєднаними й на фізичному рівні.

Блукаючий нерв бере початок у стовбурі головного мозку й веде до кишківника, сполучаючи його з центральною нервовою системою. Діставшись до травного тракту, цей нерв розгалужується й утворює тоненькі нитки, що огортають увесь кишківник оболонкою, схожою на плетений светр зі складним візерунком. Оскільки блукаючий нерв пронизує стінки кишківника, він відіграє важливу роль у перетравлюванні їжі, однак його головна функція полягає в тому, щоб передавати нервові сигнали між кишківником і мозком, підтримуючи обмін важливою інформацією між ними. Сигнали між цими органами передаються в обох напрямках, що робить їх супутниками на все життя. У тому й полягає сутність взаємодії між кишківником і мозком.

ХІМІЧНЕ ТЯЖІННЯ

Тож як тіло передає повідомлення між кишківником і мозком через блукаючий нерв? Доволі легко припустити, що кишківник і мозок «розмовляють» один з одним за допомогою своєрідного біологічного мобільного телефону, однак це не відображає всієї вишуканості та складності, властивих комунікаційній системі організму.

Передача інформації в тілі людини має хімічну основу. Приймаючи пігулку від головного болю, ви зазвичай ковтаєте її, чи не так? Таблетка потрапляє в ротову порожнину, а далі прямує до кишківника, де розщеплюється. Хімічні речовини, які містяться в пігулці, через кровоносну систему потрапляють із кишківника в мозок. Там вони можуть зменшити запалення та послабити напруженість кровоносних судин. Коли хімічні речовини, які ви ковтаєте, успішно впливають на мозок, ви відчуваєте зменшення болю.

Подібно до ліків у пігулці, хімічні речовини, які виробляє кишківник, теж можуть досягти мозку, а речовини, які продукує мозок, можуть потрапити в кишківник. Це свого роду вулиця з двостороннім рухом.

Ті хімічні речовини надходять у мозок з основних складових нервової системи (за допомогою системи ендокринної), як-от: центральна нервова система, що містить головний і спинний мозок; автономна нервова система, що складається із симпатичної та парасимпатичної нервової систем; гіпоталамо-гіпофізарно-надниркова вісь, до складу якої входить гіпоталамус, гіпофіз і надниркова залоза.

Центральна нервова система виробляє хімічні речовини (зокрема допамін, серотонін та ацетилхолін), які значно впливають на регулювання настрою та оброблення думок і емоцій. Серотонін (ключова хімічна речовина, якої бракує в мозку людей, що страждають на депресію чи тривожність) відіграє вирішальну роль у регулюванні гіпоталамо-гіпофізарно-надниркової осі. Серотонін — це одна з найбільш обговорюваних хімічних речовин головного мозку через його роль у регулюванні настрою та емоцій. Однак чи знали ви про те, що понад 90 % рецепторів серотоніну розташовані в кишківнику? Насправді деякі дослідники вважають, що дефіцит серотоніну в мозку дуже залежить від травного органа (згодом ми глибше проаналізуємо цю думку).

Автономна нервова система відповідає за широкий діапазон важливих функцій, які мають здебільшого рефлекторний характер: завдяки цій системі серце продовжує битися, ви дихаєте й перетравлюєте їжу. Коли зіниці розширюються, щоб захопити більше світла в темній кімнаті, це теж дія автономної нервової системи. Можливо, у нашому разі найважливіше те, що, коли вам щось загрожує, автономна нервова система контролює реакцію «бий або тікай» — інстинктивну відповідь на загрозу, яка спричиняє каскад гормональних і фізіологічних реакцій в організмі у небезпечних обставинах чи загрозливих для життя ситуаціях. Згодом ми побачимо, що кишківник дуже впливає на реакцію «бий або тікай», зокрема завдяки регулюванню деяких гормонів, а саме адреналіну та норадреналіну (відомих також як епінефрин і норепінефрин).

Гіпоталамо-гіпофізарно-надниркова вісь — це ще один важливий складник у механізмі регулювання стресу. Вона виробляє гормони, які стимулюють виділення кортизолу — «гормону стресу». Останній спонукає організм боротися зі стресом, забезпечуючи потік додаткової енергії, що допомагає впоратися зі складними ситуаціями.

Щойно загроза минає, рівень кортизолу повертається до норми. Кишківник теж відіграє важливу роль у виділенні кортизолу й забезпечує ефективну реакцію організму на стрес.

У здоровому організмі всі ці хімічні речовини підтримують зладжену роботу кишківника та мозку. Безперечно, як і в усіх чутливих системах, щось може вийти з ладу. Коли надмірне чи недостатнє вироблення речовин призводить до розриву зв'язку між кишківником і мозком, це порушує рівновагу. Рівень важливих речовин починає відхилятися від норми. Настрій псується. Зосередженість слабшає. Імунітет знижується. Захисний бар'єр кишківника порушується. Метаболіти і речовини, які потрібно утримувати за межами мозку, потрапляють у нього та завдають йому шкоди.

У цій книжці ми не раз бачитимемо, як хімічний хаос спричиняє психіатричні симптоми — від депресії та тривожності до втрати лібідю й руйнівних захворювань на кшталт шизофренії та біполярного розладу.

Ви можете припустити: щоб усунути порушення хімічної рівноваги та відновити впорядковану роботу мозку й тіла, нам знадобиться безліч складних, ретельно розроблених фармацевтичних препаратів. І певною мірою матимете рацію! Лікарські засоби, які використовують для подолання психічних захворювань, здебільшого спрямовані на те, щоб змінити рівень хімічних речовин для повернення мозку до здорового стану. Можливо, ви чули про селективні інгібітори зворотного захоплення серотоніну, які підвищують рівень цього гормону, допомагаючи подолати депресію. Сучасні ліки від психічних розладів можуть бути справжнім благословенням для пацієнтів, які страждають на різні хвороби, тому я не хочу применшувати того факту, що за багатьох обставин препарати відіграють важливу роль.

Однак упродовж дискусій про психічне здоров'я часто забувають просту істину: їжа, яку ви споживаєте, може мати так само значний вплив на мозок, що й ліки, які ви приймаєте. Як щось таке елементарне і природне, як харчування, може бути не менш дієвим за медикаменти, розроблення й тестування яких коштує мільйони доларів? Перша частина відповіді стосується бактерій.

ЧОМУ КРИХІТНІ БАКТЕРІЇ МАЮТЬ ЗНАЧЕННЯ

Зв'язок між кишківником і мозком спирається на величезну спільноту мікроорганізмів, які живуть у травній системі⁴. Ми позначаємо цю сукупність бактерій терміном «мікробіом». Кишковий мікробіом (у людини та інших тварин) — це один приклад міцного зв'язку, обидві сторони якого покладаються одна на одну заради виживання. Кишківник надає бактеріям місце, де вони можуть жити й розмножуватися, а ті, зі свого боку, виконують для нас важливі завдання, з якими організм не здатний впоратися самостійно.

До складу мікробіому входить велика кількість різних видів бактерій, причому в кишківнику — більше різноманіття видів, ніж у будь-якій іншій частині тіла. У кожної людини цей орган може містити до тисячі різних видів бактерій, хоча вони здебільшого належать до двох груп (*Firmicutes* та *Bacteroides*), на які припадає майже 75% всього мікробіому.

У цій книжці ми не приділятимемо занадто багато часу обговоренню окремих видів мікроорганізмів — достатньо сказати, що, коли йдеться про бактерії, серед них є «друзі» (хороші мікроби) й «вороги» (погані мікроби). Бактерії, які живуть у кишківнику, зазвичай належать до хороших, однак серед них неминуче трапляються й погані. Це не завжди проблема, оскільки організм зазвичай підтримує належну рівновагу між хорошими та поганими мікробами. Однак якщо під впливом харчування, стресу чи інших психічних або фізичних проблем кишкова мікробіота змінюється, це може спричинити ланцюгову реакцію, яка матиме чимало негативних наслідків для здоров'я.

Думка про те, що мікробіом відіграє істотну роль у функціонуванні організму людини, відносно нова в галузі медицини (згадайте про те, скільки разів ви чули про бактерії як про «мікроби, що спричиняють хвороби», а не як про сукупність корисних мікроорганізмів, що виконують життєво важливу роботу), особливо коли йдеться про вплив бактерій на мозок. Однак із часом з'являється дедалі більше наукових доказів того, що кишкові бактерії можуть впливати на психічні функції.

Приблизно 30 років тому одне з найпереконливіших досліджень уперше продемонструвало, що зміна мікробіому кишківника здатна вплинути на психічну функцію. Автори цієї роботи повідомили про низку пацієнтів, у яких печінкова недостатність спричинила певний різновид делірію (а саме гепатоенцефалопатію). У разі гепатоенцефалопатії енцефалопатії бактеріальні «вороги» виробляють токсини. Дослідження показало: завдяки пероральному прийманню антибіотиків пацієнти припинили марити. Це була чітка ознака того, що зміна мікробіому кишківника може призвести до зміни психічної функції.

За минулі роки накопичено величезний обсяг інформації про те, як мікробіом впливає на психічне здоров'я, і ми розкриватимемо ці знання протягом усієї книжки. Наприклад, чи знали ви про те, що деякі функціональні розлади травлення, зокрема синдром подразненого кишківника та запальні захворювання цього органа, теж зумовлені перепадами настрою внаслідок зміни бактеріальних популяцій?⁵ Чи про те, що, на думку деяких лікарів-клініцистів, лікування психіатричних захворювань фармацевтичними препаратами разом із пробіотиками може послабити тривожність і депресію? Чи про те, що, коли перенести кишкові бактерії людей із шизофренією в кишківник лабораторних мишей, у тваринок теж з'являються симптоми цієї психічної недуги?

Головна причина значного впливу кишкових бактерій на психічне здоров'я полягає в тому, що від них залежить вироблення в мозку багатьох речовин, які ми обговорювали в попередньому фрагменті. Відсутність нормальних кишкових бактерій негативно позначається на рівні нейромедіаторів (а саме допаміну, серотоніну, глутамату й гамма-аміномасляної кислоти), які відіграють надзвичайно важливу роль у регулюванні настрою, пам'яті й уваги. Як ми згодом побачимо, багато психіатричних розладів зумовлені дефіцитом і дисбалансом відповідних нейромедіаторів, тому дія психіатричних препаратів спрямована здебільшого на те, щоб регулювати їхній рівень. Отже, якщо кишкові бактерії беруть безпосередню участь у виробленні цих украй важливих хімічних речовин, то є всі підстави вважати, що зміна кишкового мікробіому може завдати шкоди складній мережі функцій тіла та мозку. Це велика відповідальність для групи мікроскопічних організмів!

Різні сукупності бактерій по-різному впливають на хімію мозку. Наприклад, зміна складу та функціонування деяких мікроорганізмів (таких як *Escherichia*, *Bacillus*, *Lactococcus*, *Lactobacillus* та *Streptococcus*) може призвести до зміни рівня допаміну, а також спричинити схильність до розвитку хвороб Паркінсона й Альцгеймера⁶. Інші комбінації або присутність патогенних кишкових бактерій можуть спричинити аномально високі концентрації ацетилхоліну, гістаміну, ендотоксинів та цитокінів — хімічних речовин, здатних пошкодити мозкову тканину.

Окрім регулювання рівня нейромедіаторів, є багато інших способів впливу мікробіоти на комунікацію між кишківником і мозком. Ці способи пов'язані з продукуванням інших важливих сполук, зокрема нейротрофічного фактора мозкового походження (BDNF), який підтримує збереження наявних нейронів та сприяє утворенню нових нейронів і зв'язків. Такі сполуки впливають на цілісність стінки кишківника та його бар'єрну функцію, що захищає мозок і решту частин тіла від речовин, локалізація яких повинна обмежуватись кишківником. Крім того, бактерії можуть впливати на запалення в мозку та тілі, зокрема на окислення, надмірність якого може призводити до пошкодження клітин.

ДВОСТОРОННІЙ ПРОЦЕС

Як я вже зазначила, зв'язок між кишківником і мозком діє в обох напрямках. Отже, якщо бактерії можуть впливати на мозок, то правда й те, що мозок може змінити кишковий мікробіом.

Лише дві години психологічного стресу здатні повністю змінити популяцію мікроорганізмів у вашому кишківнику⁷. Інакше кажучи, сімейна різдвяна вечеря в напруженій атмосфері або надзвичайно ускладнений дорожній рух — такі події можуть порушити рівновагу в мікробіомі. Це пояснюють тим, що, коли ви перебуваєте в стані стресу, автономна нервова система та гіпоталамо-гіпофізарно-надниркова вісь надсилають до кишкових бактерій сигнальні молекули, змінюючи поведінку та склад мікробів. Це може завдати нашому організмові шкоди. Наприклад, один із типів бактерій, які змінює стрес, — *Lactobacillus*. За звичайних обставин вони перетворюють цукор на молочну кислоту, не дають шкідливим бак-

теріям укривати стінки кишківника та захищають організм від грибової інфекції. Однак якщо ви перебуваєте в стані стресу, лактобацили зазнають поразки на всіх цих фронтах, оскільки стрес порушує їхнє функціонування, наражаючи вас на небезпеку.

Крім того, мозок може впливати на фізичні рухи кишківника (скажімо на його скорочення) та контролює секрецію кислоти, бікарбонатів та слизу, який утворює захисну оболонку на цьому травному органі. У деяких випадках мозок впливає на засвоєння кишківником рідини. Якщо ваш мозок не функціонує належно (наприклад, коли у вас депресія або ви відчуваєте тривогу), то порушується також його нормальний захисний ефект на кишківник. Унаслідок цього їжа не засвоюється як слід, що, своєю чергою, негативно позначається на решті частин тіла, оскільки ті не отримують необхідних поживних речовин.

КОЛИ ВСЕ ЙДЕ ШКЕРЕБЕРТЬ

Отже, підсумуємо: мозок потребує належного балансу кишкових бактерій, щоб виробляти хімічні речовини, необхідні йому для підтримання стабільного та здорового стану. Аби підтримувати належний баланс бактерій, кишківникові потрібно, щоб мозок був у стабільному й здоровому стані. Порушення цього циклічного взаємозв'язку створює проблеми і для кишківника, і для мозку. Нездоровий кишківник призводить до формування нездорового мозку, і навпаки.

Це підтверджують результати дослідження Міреї Вальєс-Коломер та її колег, проведеного у квітні 2019 року за участю понад тисячі осіб. Під час нього встановили кореляцію між особливостями мікробіому та добрим самопочуттям і депресією⁸. Дослідники з'ясували, що бактерії, які виробляють бутират, незмінно пов'язані з високою якістю життя. Крім того, у людей із депресією виявився низький рівень багатьох бактерій, навіть після корекції суперечливого впливу антидепресантів. Дослідники з'ясували також, що високий рівень метаболіту допаміну (3,4-дигідроксифенілоцтової кислоти), який сприяє розвитку кишкових мікробів, поліпшує психічне здоров'я. До того ж виявилось, що у людей із депресією порушений процес вироблення гамма-аміномасляної кислоти.

І це лише верхівка айсберга. У кожному розділі цієї книжки ми аналізуватимемо певні порушення зв'язку між кишківником і мозком, які відображають взаємозалежність між мікробіомом та окремими психічними розладами. На наступних сторінках побачимо, як депресія, тривожність, посттравматичний стресовий розлад, синдром гіперактивності з дефіцитом уваги, деменція, obsесивно-компульсивний синдром, безсоння, зниження лібідо, шизофренія та біполярний розлад — усе це може бути пов'язане зі зміною мікробіому. В кожному з цих випадків я розповім про результати останніх досліджень у відповідній галузі та поясню, де є місце для подальших досліджень.

Пожива для розуму

На додаток до вивчення того, як порушення нормального мікробіому кишківника може спричинити зазначені вище ментальні проблеми, ми ретельно вивчатимемо продукти харчування, які допомагають підтримувати здоров'я кишківника та мозку, й формуватимемо смак до них.

Продукти чинять прямий і непрямий вплив на мозок⁹. Коли мікробіота ферментує їжу до простіших речовин, її складники безпосередньо впливають на нейромедіатори (а саме серотонін, допамін і гамма-аміномасляну кислоту), які надходять до мозку, змінюючи ваше мислення та самопочуття. Крім того, отримані внаслідок травлення їжі сполуки транспортуються крізь стінки кишківника в кровоносну систему, тому певні метаболіти можуть впливати на мозок іще й таким шляхом.

Як ми вже говорили, їжа найбільше впливає на мозок через кишкові бактерії. Деякі продукти харчування сприяють розмноженню корисних мікробів, тоді як інші пригнічують цей процес. З огляду на таку дію їх можна вважати чи не найпотужнішими ліками від психічних розладів: у деяких випадках дієтотерапія забезпечує такі самі результати, як і спеціально розроблені фармацевтичні препарати, причому значно дешевше та практично без побічної дії.

З іншого боку, їжа часом спричиняє пригнічений настрій — певні групи продуктів і моделей харчування можуть негативно впливати на кишковий мікробіом та психічне здоров'я.

* * *

У цій книжці ми дослідимо ті види їжі, які зміцнюють психічне здоров'я, а також ті, що завдають йому шкоди. Ви дізнаєтесь, як використовувати поживні, необроблені продукти харчування, щоб забезпечити максимально ефективну роботу мозку. В розділі II я запропоную вам зразки меню та рецепти страв, які поліпшать настрій, загострять мислення й сповнять енергією ваше життя.

СКЛАДНА ПРОБЛЕМА В ГАЛУЗІ ПСИХІАТРІЇ

Ідея використовувати продукти як ліки для психічного здоров'я — головна теза харчової психіатрії. На мою думку, ця наука відіграє вирішальну роль у пошуку змістовних, довготермінових рішень щодо проблем із психічним здоров'ям.

Як я зазначала на початку розділу, давно минули ті часи, коли людей із важкими душевними хворобами утримували в божевільнях і в'язницях, не розуміючи їхніх страждань. Однак охорона психічного здоров'я досі перебуває в стані кризи. Понад 40 мільйонів американців мають психічні проблеми — ця кількість перевищує чисельність населення штатів Нью-Йорк і Флорида¹⁰. Ментальні розлади належать до найпоширеніших причин неадекватності, які коштують надто дорого¹¹. Рівень захворюваності на депресію та тривожність зростає. Самогубство є головним пунктом у списках найпоширеніших причин смерті в різних вікових групах. У галузі охорони психічного здоров'я панує хаос, хоч би скільки людей це заперечували.

Виявилося надзвичайно складно знайти методи лікування, які допомогли б людям контролювати свій настрій, когнітивну функцію та рівень стресу. В минулому ми вдавалися до науково обґрунтованих препаратів і методів розмовної терапії, орієнтованих на певні захворювання. Наприклад, щоб вилікувати депресію, можна було спробувати застосувати один із селективних інгібіторів зворотного захоплення серотоніну, зокрема «Прозак». Щоб вилікувати паніку, можна було скористатися когнітивно-поведінковою терапією. Такі методи лікування досі широко застосовуються і можуть бути ефек-

тивними. Однак у випадках деяких людей позитивний вплив цих методів зберігається лише короткий час, до того ж вони не повністю усувають симптоми. Інколи в пацієнтів виникають побічні ефекти, тому вони припиняють приймати відповідні ліки. В інших випадках недужі бояться потрапити в «залежність» від ліків і просять припинити призначати їх. Деякі мої відвідувачі не відповідають критеріям діагностики певних розладів, зокрема депресії чи тривожності. Вони страждають від симптомів, але не досить, щоб це могло бути підставою для медикаментозного втручання.

На мій погляд, ми помилилися ось у чому: психіатричні діагнози не мають статистичного обґрунтування, а у відповідних розладів відсутні біомаркери певних захворювань¹². «Діагнози» — це просто переліки симптомів. Ми вважаємо, що, коли в людини є психологічні симптоми, проблема міститься винятково в мозку. З огляду на те, про що ми говорили раніше, стає зрозуміло, що інші органи (зокрема кишківник) відіграють важливу роль у нашому мисленні та самопочутті. Для ефективнішого лікування потрібно досліджувати людину загалом і вивчати її спосіб життя.

Ця проблема виходить за межі психіатрії та стосується медицини загалом. Існує чимало проблем зі здоров'ям, зумовлених харчуванням, однак, хоча це може здатися перебільшенням, багато пацієнтів не отримують порад щодо їжі від своїх лікарів, не кажучи вже про психіатрів. Медичні навчальні заклади та програми клінічної ординатури не навчають студентів обговорювати з пацієнтами їхній раціон. Лікарі мають обмежені можливості для навчання в галузі харчування.

На щастя, у сфері охорони здоров'я ми поступово наближаємося до того моменту, коли суть медицини вже не зводиться винятково до рецептів та окремих лікувальних методів. Завдяки тому, що великий обсяг медичних знань став доступним для загалу, пацієнти мають більше можливостей і стали поінформованішими, ніж будь-коли. Схоже на те, що всі мої колеги спостерігають подібну тенденцію у своїх галузях — пацієнти прагнуть досліджувати різноманітні способи поліпшити самопочуття. Одна з моїх історій успіху пов'язана з відвідувачем, якого направив до мене лікар-інфекціоніст. Ще в одному випадку мій колега-ортопед зв'язався зі мною, щоб отримати дані щодо протизапальних властивостей куркуми, оскільки

його пацієнт із сильним болем у коліні хотів відкласти операцію, щоб спробувати дієтотерапію.

У галузі психіатрії нарешті починають обговорювати дієвість продуктів харчування як ліків для психічного здоров'я. Останнім часом збільшується обсяг досліджень на тему мікробіому та впливу їжі на психіку. У 2015 році Джером Сарріс і його колеги встановили, що «харчова медицина» стає панівним напрямом у психіатрії¹³.

Мета харчової психіатрії — забезпечити фахівців у галузі психічного здоров'я інформацією, яка допоможе їм надавати пацієнтам дієві, практичні поради щодо харчування. Моя мета полягає й у тому, щоб надати цю інформацію вам, читачам. Це не зменшує важливості взаємодії з медиком, оскільки ліки та відповідні методи терапії залишаються невід'ємною частиною шляху до зміцнення психічного здоров'я. Поліпшення раціону може принести користь, але це лише один з аспектів лікування. Неможливо лише за допомогою харчування позбутися депресії чи тривожності (насправді, як ми побачимо, такі спроби можуть навіть погіршити ситуацію). Харчові продукти не допоможуть полегшити важку депресію або звільнитися від думок про самогубство чи вбивство. Якщо вас охоплюють думки про те, щоб завдати шкоди собі або іншій людині, важливо звернутися до відділення невідкладної допомоги або зв'язатися з лікарем.

Як я збагнула під час боротьби з раком, надзвичайно важливо дбати про своє психічне здоров'я за допомогою стратегій усвідомленості, медитації, фізичних вправ і належного сну. Існує чимало робіт на ці теми, де йдеться про різні методи, від стародавніх до сучасних (іноді трапляється навіть поєднання таких методів!). У цій книжці я докладно не розглядатиму цих тем, але закликаю вас дослідити їх самостійно.

Водночас на додаток до виконання порад лікаря та зміцнення психічного здоров'я іншими способами необхідно підтримувати своє лікування, зосередившись на тому, як і чим ви харчуєтеся. Взаємозв'язок між їжею, настроєм і тривожністю привертає дедалі більше уваги. У наступних розділах я познайомлю вас із надзвичайно цікавою наукою про їжу та її зв'язок із цілою низкою поширених проблем у сенсі психічного здоров'я.

Як користуватися цією книжкою

Щоб краще пояснити вам наукову основу того, як їжа впливає на психічне здоров'я, у цій книжці я проаналізую 10 різних психічних розладів. Безумовно, жодному читачеві не знадобиться це все — ви багато що побачите очима клінічного психіатра, але, на щастя, навіть я не зустрічала пацієнта, який страждав би на всі порушення, які ми обговоримо. Для мене важливо, щоб читачі мали змогу перейти безпосередньо до розділів, які стосуються саме їх, тому я зробила кожен із них якнайбільш самодостатнім. Читаючи книжку від початку до кінця, найімовірніше, ви почнете помічати закономірності в порадах, оскільки ми побачимо, що різні продукти та моделі харчування впливають на зазначені розлади аналогічно. Усі порушення, які ми обговоримо, ґрунтуються на зв'язку між кишківником і мозком, тому цілком природно, що продукти харчування, які поліпшують або погіршують стан людини у випадку цих порушень, частково збігаються, отож у книжці можуть не раз з'являтися ті самі рекомендації. У кожному розділі я розповім про дослідження, які радять споживати чи уникати певних продуктів за відповідного розладу.

Закликаю вас читати цю книжку неупереджено. Харчова психіатрія — лише частина складної мозаїки, а кількість доказів стосовно різних продуктів різниться. Свідчення того, що зміна мікробіому впливає на мозок, отримані здебільшого з експериментів на тваринах. Однак існує й ціла низка досліджень за участю людей. Вона продемонструвала важливий зв'язок між мікробіотою та психічним здоров'ям — під час обговорення відповідних тем посилались на велику кількість таких спостережень.

Важливо зазначити й що під час багатьох досліджень, про які йдеться в цій книжці, науковці вивчали поживні речовини у формі харчових добавок. Такі препарати справді здатні усунути нестачу певних необхідних речовин, однак, я вважаю, їх доцільно отримувати насамперед із повсякденного харчування. Якщо ви все ж бажаєте включити харчові добавки у свій звичний раціон, обов'язково порадьтеся з лікарем, щоб упевнитися, що вживатимете їх правильними дозами та що відповідна добавка не вступить у взаємодію

з ліками, які ви приймаєте. Наприклад, багато хто не усвідомлює — навіть звичайний грейпфрут і продукти з нього (як-от грейпфрутовий сік) взаємодіють із багатьма ліками через хімічний компонент, який блокує певні ферменти печінки.

У галузі медицини дані зазвичай вважають достовірними, якщо протягом двох подвійних сліпих клінічних досліджень доведено, що відповідний метод лікування ефективніший за плацебо. Протягом такого дослідження його учасники можуть отримувати справжні ліки або неактивну речовину, зовні схожу на ті ліки (цю речовину називають «плацебо»). Учасники дослідження (як і самі його автори) не знають, які ліки (справжні чи плацебо) вони отримують. Це єдиний спосіб упевнитися в ефективності справжнього препарату.

Проблема подвійних сліпих клінічних досліджень полягає в тому, що вони забезпечують дані стосовно групи людей, а не окремих осіб. Характеристики групи можуть не відображати властивостей унікального розуму, який має кожна людина. Єдиний спосіб по-справжньому зрозуміти, що працює саме у вашому випадку, — дослідити це питання самостійно. Вам не варто експериментувати з препаратами чи навіть із харчовими добавками, не порадившись із лікарем, однак, якщо ви споживаєте здорові, необроблені продукти харчування, раджу вам пробувати різні, щоб з'ясувати, які з них допомагають вам почуватись якнайкраще. Цю книжку задумано як достатньо жорсткий за своїми порадами, але реалістичний посібник, який допоможе вам вибрати дієту з огляду на поточні проблеми ментального здоров'я. У кожному розділі я дам рекомендації стосовно дієвості та безпечності відповідного продукту чи раціону, розповім про поточні дослідження й дані, що підтверджують слушність моїх порад.

Безперечно, ця інформація з часом може застаріти, оскільки після публікації результатів нових наукових досліджень медичні знання змінюються. Не спрощує ситуації й схильність харчової епідеміології сумнівно тлумачити дані. Наприклад, коли я писала цю книжку, в журналі *Annals of Internal Medicine* вийшло багато статей про те, що зниження вмісту червоного м'яса в раціоні не має жодних переваг для здоров'я. Я не володію реальними даними, які підтвердили б висновки цих публікацій, тому лише вкотре зазна-

чу, що під час розроблення ретельно збалансованих рекомендацій, поданих у цій книжці, я намагалася не використовувати результати сенсаційних досліджень.

Насамкінець хочу звернути особливу увагу на те, що психіатрія — це складна й індивідуалізована галузь. У жодному разі не стверджую, ніби кожен пацієнт з одним із розладів, які ми маємо намір дослідити, отримає цілковите полегшення винятково завдяки харчуванню. За потреби важливо підтримувати взаємодію з фахівцем у галузі психічного здоров'я, щоб сформувати правильне поєднання психотерапії та антидепресантів. Хай там як, а їжа, яку ви споживатимете, буде важливою частиною цього складного процесу.

Шлях до мозку людини

Існує вислів «Шлях до серця чоловіка лежить через шлунок». Ми могли б відкрити велику істину, дещо змінивши це твердження: їжа, що надходить до шлунка людей (і чоловіків, і жінок), може зіграти душу й змінити мозок.

Хай ця книжка допоможе вам досягти більшої ясності, спокою, енергії та щастя. Почнімо наше дослідження!

Депресія: пробіотики, омега-3 та середземноморська модель харчування

«**П**огодьтеся, лікарко, не існує жодної проблеми, якої не можна було б розв'язати за допомогою чудової їжі, правда ж?» — сказав Тед, коли вперше завітав до мого кабінету. Цей 38-річний чоловік — надзвичайно успішний підприємець, якого охопила депресія: він був незадоволеним своєю вагою і відчував нервові виснаження через роботу та незліченні домашні обов'язки, тож намагався дати цьому раду й почуватися щасливішим завдяки їжі. Хоча він міг виконувати свої функції в повсякденному житті, проте мав поганий настрій, а їжа немов угамовувала біль, який він відчував. Після довгого робочого дня Тед вечеряв, відтак одразу з'їдав креманку морозива. Потім умощувався на канапі, дивився новини й бездумно жував шоколад або будь-що знайдене в дитячій шафі для закусок. За цей час випивав один, а то й два-три келихи вина. І так щодня.

Коли Тед розповів про свої симптоми під час щорічного обстеження, лікар первинної медичної допомоги запропонував йому приймати «Прозак». Він був не проти антидепресантів, однак хотів спочатку дослідити інші варіанти (наприклад, стратегії харчування), які допомогли б йому почуватися краще. Саме тоді він звернувся до мене.

Думаю, Тед здивувався, почувши, що я співчуваю йому стосовно того, яким принадним може бути прагнення подолати негативні емоції, споживаючи нездорову їжу. Я не лише лікарка, а й звичай-