



Дрю РЭМСИ

ПСИХИАТР-
НУТРИЦИОЛОГ,
ОСНОВАТЕЛЬ
The Brain Food Clinic

Доцент кафедры
психиатрии
Колумбийского
университета



СПОКОЙСТВИЕ В ТАРЕЛКЕ

Книга о том, как победить тревожность

КОД ПИТАНИЯ

Даже минимальные изменения
в рационе могут улучшить ваше
душевное состояние

Код питания

Дрю Рэмси

**Спокойствие в тарелке. Книга о
том, как победить тревожность**

«Издательство АСТ»

2021

УДК 615.874
ББК 51.230

Рэмси Д.

Спокойствие в тарелке. Книга о том, как победить тревожность /
Д. Рэмси — «Издательство АСТ», 2021 — (Код питания)

ISBN 978-0-06-303171-5

Дрю Рэмси — популярный психиатр-нутрициолог, который помогает людям с помощью питания улучшить свое психическое здоровье. Его книга «Спокойствие в тарелке. Книга о том, как победить тревожность» не про диету и ограничения. Эта книга о том, что еда — доступное лекарство от тревоги и признаков депрессии. Вы найдете много интересного: • научный взгляд на еду и ее влияние на здоровье мозга и психики; • информацию о нутриентах и продуктах-антидепрессантах, а также о приемах по комфортному изменению своего рациона; • авторский 6-недельный план питания, который можно подстроить под себя. С каждым приемом пищи у вас есть возможность перевести свой мозг в режим роста и тем самым улучшить свое психическое здоровье, побороть симптомы депрессии и тревоги, — главное, есть то, что нравится! В формате PDF А4 сохранен издательский макет книги.

УДК 615.874
ББК 51.230

ISBN 978-0-06-303171-5

© Рэмси Д., 2021
© Издательство АСТ, 2021

Содержание

Введение	6
Часть I	11
Глава 1	11
Конец ознакомительного фрагмента.	18

Дрю Рэмси

Спокойствие в тарелке. Книга о том, как победить тревожность

Drew Ramsey

EAT TO BEAT DEPRESSION AND ANXIETY: Nourish Your Way to Better Mental Health
in Six Weeks

Illustrations by Katrin Wietek

Photo of the author on the cover by Ian McSpadden

Copyright © 2021 by Drew Ramsey

© Смилевска Л. П., перевод, 2022

© ООО «Издательство АСТ», 2022

* * *

*Моим коллегам из сферы психического здоровья.
Так держать!*

Введение

В психиатрии назрела серьезная проблема.

Эксперты со всего мира – от Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) до специалистов Исследовательского центра Пью в Вашингтоне – единодушны в одном: сегодня нас настигла эпидемия психических заболеваний. Такие диагнозы, как депрессия и тревожное расстройство, в последнее десятилетие ставятся все чаще – даже подросткам и детям. К примеру, в США неуклонно растет количество самоубийств, как никогда остро стоит проблема злоупотребления психоактивными веществами. В среднем у каждого четвертого жителя США в течение жизни диагностировано психическое заболевание, например депрессия или тревожное расстройство.

В некотором смысле подобная статистика не столь уж удивительна. Сегодня нашему здоровью угрожает то, чего мы не могли предвидеть несколько лет назад. Мы перенапряжены и перегружены множеством задач повседневной жизни. Мы переедаем, недосыпаем, мало двигаемся и игнорируем то, что действительно нужно нашему организму. Современный образ жизни нанес ущерб нашему физическому здоровью, что привело к росту числа таких диагнозов, как диабет, рак и болезни сердца. Не могло не пострадать и наше психическое здоровье. Все больше людей энергетически и психически истощены, они живут с ощущением беспросветности существования и всепоглощающего беспокойства. Мы находимся во власти своих девайсов и смартфонов. Мы слишком отвлекаемся на незнакомцев, вместо того чтобы строить прочные связи с близкими. Со временем все это накапливается и приводит к психологическому кризису – а возможно, и к психиатрическому диагнозу.

В условиях этой непрекращающейся борьбы за психическое здоровье, пациентов и врачей необходимо вооружить всеми инструментами, которые могут помочь им одержать победу. За последние несколько лет психиатры получили важные сведения о биологических факторах, способных изменить настроение и уровень тревоги. Однако недавние научные исследования показывают: одно из самых мощных и в то же время мало используемых средств для борьбы с тревожностью и депрессией, можно найти прямо у вас в тарелке.

Недостающий кусочек пазла

Я – психиатр-нутрициолог. Однако я не всегда понимал, насколько важна еда для здоровья мозга.

Как практикующий психиатр, специализирующийся на аффективных и тревожных расстройствах, я исследую и оцениваю полную историю болезни пациента. Мои познания позволяют анализировать связь между физическим и психическим здоровьем – так, зачастую физические недуги, например, проблемы с щитовидной железой, могут оказывать серьезное влияние на настроение пациента и уровень его тревожности. Во время первичного обследования психиатры задают пациенту множество вопросов, в том числе и неожиданных, чтобы собрать необходимые данные для понимания возможных причин упадка настроения или повышенной тревожности. В самом начале карьеры я многое узнал о том, как правильно задавать вопросы, касающиеся истории болезни, семейного положения пациента и событий, происходящих у него на работе и дома.

Однако никто не учил меня узнавать у пациентов, чем они питаются.

Мне казалось это странным и раньше. В конце семидесятых, когда мне было пять лет, наша семья переехала на ферму. Там родители начали возделывать около 50 гектаров угодий – выращивали фрукты, овощи, зелень, бобы и лекарственные травы. Сегодня я живу на той же

ферме с женой, детьми и родителями, каждую неделю выезжая к себе в клинику в Нью-Йорк. Выходные я провожу в борьбе с плотной глинистой почвой, сюрпризами погоды и жуками – вместе с детьми удивляюсь чуду превращения семян в сытную пищу. Возможно, тогда, в детстве, я и не осознавал этого в полной мере, но, даже будучи ребенком, я понимал: свежие, цельные продукты помогают мне чувствовать себя лучше – и телом, и разумом, и духом.

То, что я узнал о питании годами позже, уже будучи студентом-медиком Индианского университета, можно уместить в одну короткую фразу: «мясо и молочные продукты – это плохо, овощи – хорошо». Наверно, это не очень-то отличается от того, что вы на протяжении многих лет читали и слышали о здоровом питании. В надежде стать здоровее и счастливее, я решил придерживаться вегетарианской диеты с низким содержанием жиров. Около двенадцати лет я не ел мясо, рыбу и морепродукты.

Данные исследований ясно дают понять, что упор на растительную пищу играет важную роль в общем здоровье организма; однако я так заиклился на соблюдении диеты, исключая мясные и рыбные стейки, что даже не позволял задуматься, получает ли мое тело и мозг достаточное количество питательных веществ, необходимых для здорового функционирования. Список моих любимых блюд включал вегетарианские бургеры, макароны с сыром и пиццу – много пиццы. И только когда новые исследования стали связывать длинноцепочечные омега-3 жирные кислоты (один из типов полиненасыщенных жирных кислот, содержащийся в морепродуктах) со здоровьем мозга, я стал задаваться вопросом, так ли хороша моя диета, как мне казалось.

Я задумался: существуют ли такие продукты, которые могут способствовать укреплению здоровья мозга и психики? И если да, то почему же мы не говорим о них и об их влиянии на настроение?

Доктор, выпишите мне рецепт ... на еду

Традиционно протоколы лечения депрессии и тревожных расстройств фокусировались на психотерапии и лекарственных препаратах. Два этих инструмента, используемые по отдельности или в тандеме, хорошо себя зарекомендовали.

Но, к сожалению, некоторым пациентам эти традиционные средства не приносят ожидаемого облегчения – или если и приносят, то сопровождаются массой побочных эффектов, в том числе набором веса, сонливостью, сексуальной дисфункцией разных форм и запорами. Все это способно деморализовать пациентов, надеющихся почувствовать себя хоть чуточку лучше.

Как врачу, давшему клятву «не навредить», мне важно было изучить все имеющиеся варианты, способные помочь пациентам. И в том числе я хотел убедиться, что мои назначения не будут лечить одно, а другое калечить. Хотя антидепрессанты и антипсихотические средства изменили облик психиатрии и для многих стали панацеей, они не могут и не должны быть единственными инструментами психиатра. Приветствуются любые безопасные и эффективные варианты, которые мы можем включить в свой арсенал для предотвращения, контроля или облегчения психических расстройств.

Здоровое питание – один из таких вариантов. Но хорошие, богатые питательными веществами продукты, обеспечивающие организм всем необходимым и составляющие основу оптимальной работы мозга, были практически упущены в сфере психического здоровья. Сложно сказать, почему так произошло. Наука уже более десяти лет говорит об этом предельно ясно. Теперь мы знаем, что наш режим питания, количество и разнообразие потребляемых нами продуктов связаны с работой мозга и как следствие, с риском развития депрессии и тревожного расстройства. Крепкое психическое здоровье, как и физическое, зависит от правильного питания. При недостаточном потреблении ключевых витаминов или минералов вы с большой долей вероятности столкнетесь с перепадами настроения или повышенной тревожностью. Так

почему бы не сосредоточить свое внимание на способах увеличить содержание этих жизненно важных питательных веществ в нашем рационе?

Итак, я начал говорить со своими пациентами об их привычном меню, и результаты меня поразили. Мало того, что подавляющее большинство не употребляли в пищу полезные нутриенты, которые, как мы знаем, критически важны для поддержания здоровья организма: они еще и активно поглощали продукты, напрямую вредившие их здоровью. Мне стало ясно: здесь мы, как врачи, в ходе лечения могли бы оказывать пациентам более весомую поддержку. Предлагая им возможность самостоятельно вносить изменения к лучшему, мы могли бы помочь им поправить свое психическое здоровье.

Хотя опубликовано уже множество исследований, доказывающих, что здоровая, богатая питательными веществами еда действительно является одной из форм лечения, и это касается как физического, так и психического здоровья, многие из моих коллег до сих пор лечат депрессию и тревожные расстройства старыми методами. Ситуацию необходимо изменить. К счастью, для того чтобы внести в свой рацион коррективы, необходимые для поправки психического здоровья, вам не обязательно обращаться к психиатру. Вы можете сами разобраться, как наилучшим образом питать свой мозг (и самого себя), и выбирать еду, способную победить депрессию и тревожность.

Эта книга – для всех, кто ест

Вы не без причины взяли в руки эту книгу. Возможно, у вас или у кого-то из ваших близких диагностировали депрессию или тревожное расстройство. Не исключено, что у вас упала мотивация или появилось неоправданное беспокойство. За последнее десятилетие мы убедились: и депрессия, и тревожное расстройство могут происходить из самых разных источников. Однако мои наблюдения в клинике показывают: питание в сочетании с медикаментами и психотерапией может сыграть ключевую роль в лечении симптомов этих распространенных расстройств. Вам незачем дожидаться диагноза, чтобы ощутить все преимущества полезного питания. Если вы испытываете усталость, спутанность сознания, перепады настроения или постоянное беспокойство, включите в свой рацион продукты более высокого качества, содержащие необходимые питательные вещества, которые помогут мозгу работать лучше. Каждый, у кого есть мозг, должен знать, чем его питать для оптимального функционирования. Надеюсь, эта книга поможет вам!

Неважно, пытаетесь вы повысить свой уровень энергии или просто хотите, чтобы ваша семья питалась лучше: понимание того, почему еда является одним из ключей к психическому здоровью, и является первым шагом на пути к выстраиванию комфортного рациона. За последние годы вы наверняка слышали немало противоречивой информации о диетах и их влиянии на здоровье. С завидной регулярностью появляется новая диковинная диета, о которой все начинают говорить. Подобного рода планы питания зачастую утверждают, что существует всего один, «правильный», рацион. Они могут запрещать тот или иной способ приготовления блюд – или, пока вы придерживаетесь данного плана, рекомендуют полностью исключить из своего рациона определенную еду. Они могут советовать в обязательном порядке добавлять некий продукт к каждому приему пищи или есть определенные продукты только в определенных сочетаниях. Подобные диеты, как правило, предлагают сложные схемы питания, которых нужно придерживаться до грамма, а некоторые еще и дополняются комплексом пищевых добавок, обязательных к употреблению.

Затем появляется новая популярная диета, противоречащая всем вашим представлениям о правильном и здоровом – и так каждые несколько месяцев, будто по часам. Единственное, что у нее будет общего с предыдущей популярной диетой, – утверждение, что питаетесь вы совершенно неправильно. При таком количестве противоречивых сведений о еде и здоровье не уди-

вительно, что среди нас столько людей, страдающих от пищевой усталости¹. Пытаясь разобраться во множестве взаимоисключающих исследований и планов питания, сложно понять, какие из них действительно основаны на фактических данных и помогут в стремлении поддержать здоровье мозга.

К сожалению, большая часть советов о том, как справиться с депрессией или тревогой, столь же противоречивы. Если у вас или ваших близких диагностированы данные психические расстройства, вам наверняка составили «план лечения». Кто-то рекомендует просто сохранять позитивный настрой или успокоиться и не переживать по пустякам. Кто-то предлагает заняться йогой или трансцендентальной медитацией. Кто-то рекомендует антистресс-раскраски или ароматические масла. Кто-то и вовсе решается «назначить» тот или иной антидепрессант – ведь с одним из знакомых он сотворил настоящее чудо.

Сразу хочу обозначить главный посыл: это книга не о диетах и не о том, что еда – панацея от все психических болезней. Это книга для всех, кто ест, она проста и понятна. Сталкиваясь со мной, с психиатром, интересующимся питанием, пациенты переживают, что я буду решать, что им есть. Я же каждый раз повторяю: я не судья, никто не собирается винить или стыдить вас за то, как вы питаетесь. Работа с людьми научила меня уважать вкусы и ценности каждого, такие же индивидуальные, как опыт депрессии или тревоги. Я понимаю: изменить пищевые привычки может быть сложно – особенно если ваше состояние оставляет желать лучшего. Именно поэтому на страницах этой книги вы не найдете советов из разряда «вы должны».

Первые шаги

Буду с вами честен. Не существует ни единственно верного способа применить на практике все, что вы узнаете из этой книги, ни строгого протокола или четкого плана питания. Я даже не скажу, что вы должны питаться определенными продуктами: вместо этого я, основываясь на новейших научных данных, выделю несколько категорий продуктов, содержащих жизненно важные питательные вещества, необходимые мозгу для предотвращения и лечения депрессии и тревожных расстройств.

В следующих главах вы найдете основанные на фактических данных сведения о том, как еда может влиять на здоровье мозга. Надеюсь, благодаря этому вы обретете уверенность и понимание, которые необходимы для комфортных вам и вашей семье перемен в рационе. Хотите – верьте, хотите – нет, но даже небольшие изменения в питании могут повлиять на настроение и уровень тревоги. Победить депрессию и тревогу с помощью питания можно благодаря пониманию связи между едой и мозгом, желанию питаться так, чтобы получить максимум питательных веществ, и составлять индивидуальный рацион как настоящий профессионал.

¹ Пищевая усталость заключается в энергозатратном переваривании тяжелой пищи и перепадах уровня сахара в крови. – *Прим. ред.*



Чтобы помочь вам в первых шагах на пути к здоровому отношению с едой, я составил подробный шестинедельный план. Пусть здоровье мозга станет для вас приоритетом! Это важнейший орган вашего тела, поэтому забота о нем должна оказывать влияние на ваш выбор в вопросах еды. Это может потребовать некоторых изменений в пищевых привычках, отказа от ярлыков «хороший» и «плохой», многие годы висевших на определенных категориях продуктов. Кроме того, у вас могут возникнуть проблемы, в том числе связанные с введением в рацион непривычных продуктов. Например, мы с женой не так давно попробовали икру – и просто влюбились в нее. Для нас это стало большим сюрпризом. Но, в конечном счете, только от вас зависит, что вы едите и как.

Эта книга написана для того, чтобы приобщить вас к одному из главных актов заботы о себе – питанию. Хотя множество заголовков, ссылающихся на исследования в области пищевой психиатрии, указывают нам на отдельные нутриенты или продукты, речь вовсе не о том, чтобы просто ввести в рацион больше кейла² или добавок, содержащих цинк. Конечно, полезно будет узнать, что регулярное употребление листовых салатов влияет на снижение воспаления – иммунного процесса, связанного с развитием депрессии; однако суть все же в том, чтобы глубже изучить себя и свои пищевые предпочтения, а также определить шаги для поддержания здоровья мозга с помощью еды. Такие состояния, как депрессия и тревожное расстройство, могут изменить наше самочувствие, самоощущение и видение своего окружения – неудивительно, что они влияют и на наше питание. Однако пища наряду с другими средствами, имеющимися у нас в арсенале для облегчения симптомов депрессии и тревоги, может стать весомым вкладом в выздоровление.

Сейчас, когда кругом так много сбивающих с толку советов по питанию, я хочу предложить вам сбалансированный и научный взгляд на еду и ее влияние на здоровье мозга. О чем бы я ни писал – будь то вред и польза мяса или морепродуктов, моя цель дать вам уверенность в том, что с каждым приемом пищи вы укрепляете свое психическое здоровье. Вы едите для того, чтобы обеспечить мозг питательными веществами, необходимыми ему для оптимальной работы. Вы едите, чтобы победить депрессию и тревогу!

² Или капуста кудрявая, однолетний овощ семейства капустных. – Прим. ред.

Часть I

Еда – основа психического здоровья

Глава 1

Новая наука о питании

Истории пациентов

За последнее десятилетие движение «Еда – это лекарство» набрало обороты. Терапевты, кардиологи и онкологи понимают: каждый прием пищи оказывает сильное влияние на состояние вашего здоровья. Наверняка на последнем медосмотре вам задали несколько общих вопросов о питании или как минимум в конце приема выдали памятку о диете для здоровья сердца. И все же, несмотря на такой прогресс в других областях медицины, практикующие психиатры пока не следуют примеру коллег. Мы знаем: что хорошо для тела, то хорошо и для мозга, однако в оценке и лечении таких распространенных недугов, как депрессия и тревожное расстройство, обсуждение вопроса питания остается скорее исключением, чем правилом.

Развивающаяся область психиатрии пищевого поведения – новое перспективное направление, сосредоточенное на использовании питания для оптимизации здоровья мозга и соответственно на предотвращении и лечении психических расстройств. Множество научных исследований доказывают: предпочтения в еде оказывают влияние на психическое здоровье не меньше, чем на физическое. Воздействие определенных питательных веществ, в том числе омега-3 жирных кислот, цинка и различных веществ растительного происхождения, на здоровье мозга становится очевидным. Исследования раскрывают сложную взаимосвязь между воспалительными процессами и функционированием мозга. Важно отметить, что подобные изыскания также включают в себя рандомизированные клинические исследования, показывающие, что целенаправленные изменения в рационе человека, увеличивающие количество поступающих в его организм жизненно важных нутриентов, укрепляющих здоровье мозга, помогут улучшить настроение и снизить уровень тревоги.

Сложим все вместе и поймем, что выбираемые нами продукты питания напрямую влияют на риск развития депрессии и тревожности; эти же продукты могут помочь контролировать общие симптомы психических расстройств. Питание – фундаментальное проявление заботы о себе, а также область, где каждый из нас может принести пользу для собственного психического здоровья. Значит, последние открытия в области психиатрии пищевого поведения действительно меняют правила игры.

Пит – молодой человек двадцати с небольшим лет: несколько лет назад он обратился ко мне за помощью. Со стороны может показаться, что Пит страдает от состояния «хронического неудачника». После окончания колледжа он не смог найти работу и был вынужден вернуться к родителям. Ему казалось, что все его друзья двигались вперед и достигали успеха, и лишь он один «застрял» и топчется на месте. В его анамнезе была депрессия: ее диагностировали Питу еще в подростковом возрасте, и он много лет принимал антидепрессанты. Придя ко мне на прием, он признался: по его ощущениям, лекарства не действуют на него как прежде. Его родители, конечно, были этим обеспокоены.

Во время нашей первой встречи Пит рассказал, что большую часть времени чувствует себя «подавленным и мрачным». Ему казалось, что родители в нем разочаровались, да и сам

в себе он тоже был разочарован. Пит не знал, как вернуться к «нормальному» состоянию. «Я заметил, что не поднимаю глаза, – заключил молодой человек. – Это странно. Я постоянно смотрю вниз».

В ходе дальнейшего разговора я выяснил, что Пит редко выходит из своей комнаты и уж тем более – из дома. Он не общался ни с друзьями, ни с семьей так, как раньше, у него не было сил на любимые дела – ни играть в футбол, ни участвовать в викторинах. У пациента были проблемы со сном – Пит до рассвета играл в видеоигры, а на следующий день спал до часу, а то и до двух дня.

Когда я попросил его описать свой рацион, мне показалось, будто я слушаю 12-летнего мальчика. Просыпаясь к обеду, он просто ел все, что находил в холодильнике. Много обработанных продуктов. Много сахара. Много углеводов. Много разогретых в микроволновке готовых блюд с большим количеством соли, пищевых красителей и трансжиров, и, конечно, с крайне низкой питательной ценностью. Стало ясно – именно в этой области мы можем внести небольшие изменения, которые произведут наибольший эффект. Я посоветовал ему несколько простых приемов, например, заменить его любимую мексиканскую еду на тако с рыбой или добавить в свой «утренний» смузи немного зелени. Все это должно было помочь Питу и его мозгу получить питательные вещества, в которых и тот, и другой отчаянно нуждались. Я попросил молодого человека ходить вместе с матерью в магазин, попробовать готовить еду дома и заменить чипсы с печеньем орехами. Поначалу Пит отнесся к рекомендациям скептически, однако через несколько сеансов его прогресс стал очевиден.

Спустя несколько месяцев он сказал мне: «Если я плохо питаюсь, то плохо себя чувствую – теперь это очевидно». Теперь Пит внимательно следит за тем, чтобы его рацион включал достаточное количество морепродуктов, зелени, фруктов и овощей. За несколько месяцев такой диеты мы смогли снизить дозировку его лекарств.

Может показаться, будто внесение всего нескольких изменений в питание Пита в качестве лекарства от депрессии – слишком хорошо, чтобы быть правдой, но взгляните на это под другим углом: мозг – весьма дорогая в эксплуатации машина. Человеческий мозг весит около двух килограммов, и потребляет он около 20 % калорий, которые вы получаете с пищей каждый день. Его полноценное функционирование зависит от дюжины ключевых нутриентов – витаминов, минералов, жиров и белков, – которые обеспечивают мозг строительным материалом и молекулами, необходимые для поддержания мозговых клеток, нейромедиаторов и белого вещества. Вот почему пересмотр рациона и грамотный выбор продуктов должны стать неотъемлемой частью парадигмы лечения и предотвращения психических заболеваний, и почему все это сработало с Питом, став отличным дополнением к его медикаментозному лечению и психотерапии.

Увидев другую мою пациентку, Сюзан, можно подумать, что перед вами типичная взвинченная мамочка. В свои тридцать с небольшим она будто несла всю тяжесть мира на своих плечах. Сюзан постоянно обо всем беспокоилась: о работе, браке, троих детях и больной 82-летней матери. Каждый вечер она смотрела новости и чувствовала, как с развитием политической обстановкой учащается ее сердцебиение. Нередко за ужином, когда муж пытался завести беседу, она не могла сосредоточиться на его словах. Вместо того чтобы внимательно слушать его, она полностью погружалась в беспокойство по поводу всего произошедшего за день, вновь и вновь прокручивая свой день в голове. Ко всему прочему, Сюзан постоянно испытывала проблемы со сном. Порой она выпивала вечером пару бокалов вина, чтобы успокоиться и, по ее словам, «немного выровняться». Но после этого она начинала переживать, что впадает в зависимость от алкоголя, без которого ей не расслабиться. «Ночью я просто лежу в постели и думаю обо всем, что не успела сделать за день, – говорила она мне. – А потом в голову приходят тревожные мысли о детях, о матери, обо всем на свете. Это и правда выматывает».

Не в силах справиться со своей тревогой, Сюзан пришла ко мне за помощью. Закончив медицинское обследование, мы перешли к обсуждению ее рациона. Сюзан очень гордилась тем, что употребляет исключительно здоровую, в ее понимании еду: низкокалорийную и с пониженным содержанием жира, однако попытки спланировать приемы пищи при плотном графике ее семьи часто становятся лишь очередным поводом для беспокойства. «Ощущение, будто я все время куда-то бегу, – сказала она. – Мы заказываем еду из ресторанов чаще, чем мне хотелось бы; но порой, кажется, больше ни на что не хватает времени».

Когда Сюзан расписала мне свой примерный недельный рацион, я отметил, как старательно она выбирает то, что считает здоровым, избегая жареного и сладких напитков. Однако она редко ела яйца, орехи и морепродукты. Завтрак она, как правило, пропускала. Любимым ее блюдом был салат с айсбергом и куриной грудкой на гриле, парой ломтиков огурца и нехитрой заправкой из масла канолы³. Как и в случае с Питом, мне было легко указать несколько точек, где можно внести ключевые изменения, например, заменив масло канолы оливковым и добавив в салат зелень. Кроме того, я предложил Сюзан начать завтракать и несколько раз в неделю употреблять яйца, чтобы начинать свой день с таких необходимых питательных веществ, как белок, витамины группы В и холин.

Мы обсудили, как делать заготовки, чтобы даже в самые загруженные дни под рукой всегда были здоровые продукты. За несколько месяцев эти изменения в рационе вкупе с психотерапией помогли Сюзан обрести больше уверенности в себе и стать спокойнее: это позволило ей с большим успехом применять различные стратегии, помогающие контролировать уровень своей тревожности.

Если бы Пит и Сюзан обратились к другому психиатру, их, наверное, не спросили бы о питании. И тем не менее в обоих случаях именно этот вопрос выявил пробелы в рационе, заполнив которые они смогли позаботиться о здоровье мозга и, соответственно, поддержать психику. Это не значит, что еда стала ключевым фактором их выздоровления. Победа над депрессией и тревожным расстройством часто требует и других средств, в частности соответствующего медикаментозного лечения и психотерапии. Однако во многих случаях диета, поддерживающая здоровое функционирование мозга, усиливает действие традиционных методов лечения.

Я привел всего два примера, как применение принципов психиатрии пищевого поведения помогло пациентам справляться со своим состоянием. Полистав медицинские карты в моей клинике, вы бы прочитали еще десятки подобных историй. Поскольку доказательств связи между рационом питания и аффективными и тревожными расстройствами все больше и больше, крайне важно, чтобы врачи задавали пациентам вопросы об их рационе, и чтобы вы сами знали, какие продукты наилучшим образом влияют на здоровье головного мозга. В конце концов, если еда – лекарство, оно лечит в том числе и мозг.

Депрессия и тревожность

Термины «депрессия» и «тревожность» используют в повседневной речи в самом разном смысле. Они то и дело встречаются в книгах, фильмах и телепрограммах. При таком частом использовании обоих понятий нечего и удивляться, что люди зачастую вкладывают в них разный смысл. Важно отметить, что и депрессия, и тревожное расстройство – клинически диагностируемые психические расстройства. Пятое издание «Диагностического и статистического руководства по психическим расстройствам» (DSM-5), которое используется американскими медицинскими работниками для диагностики психических заболеваний, приводит

³ Масло канолы, или рапсовое масло – растительное масло, используемое в кулинарии. Производится из канадских сортов рапса и сурепицы. О пользе такого масла ведутся споры. – *Прим. пер.*

список симптомов, на которые мы обращаем внимание, обследуя пациентов и определяя, страдают ли они одним из подобных расстройств. Но если вы хотите задуматься о том, как следует питаться, чтобы победить депрессию и тревожность, важно понимать настоящее значение этих терминов.

Мы часто говорим о депрессии как о постоянном ощущении грусти или безнадежности. Психиатры пытаются определить, вызваны ли эти ощущения определенной жизненной ситуацией, например, болезненным разрывом с любимым, смертью члена семьи, или какой-либо болезнью, способной привести к серьезному депрессивному эпизоду. DSM-5 определяет **депрессию** как *«наличие у человека в течение более чем двух недель множества симптомов, среди которых могут быть подавленное настроение, упадок сил, снижение концентрации, изменения аппетита и потеря интереса к хобби или невозможность получить от него удовольствие»*. В руководстве также говорится о разрушительности депрессии: плохое настроение лишает человека способности комфортно жить. Тому, кто страдает депрессией, может быть сложно встать с постели по утрам, справляться с обычными делами, общаться с семьей и друзьями. Один из моих пациентов как-то описал депрессию как жизнь, теряющую свои краски. Я считаю такое сравнение весьма точным.

Тревогу, с другой стороны, часто характеризуют как своего рода крайнюю степень беспокойства. Это описание не столь далеко от истины, однако следует отметить: люди могут быть в разной степени подвержены тревожности. DSM-5 определяет **генерализованное тревожное расстройство** как *«чрезмерную тревогу или беспокойство»*; среди его симптомов могут быть **взвинченность, раздражительность, утомляемость и проблемы со сном**. Чтобы вам поставили диагноз «тревожное расстройство», вы должны испытывать какие-то из этих симптомов на протяжении более чем полугода. Как и в случае с депрессией, психиатры стараются дифференцировать ситуативную тревожность, возможно, связанную с хаосом на работе или сложным периодом в жизни, от состояния, причины которого могут лежать в области нейробиологии.

Человеческий мозг в ходе эволюции обзавелся важной сигнальной системой, помогающей нам выжить – реакция «бей или беги». В ответ на стрессовую ситуацию мозг наращивает выработку гормонов стресса, в том числе кортизола, чтобы помочь нам лучше подготовиться к предстоящему испытанию. А значит, в определенной мере беспокойство может пойти нам на пользу. Оно может стимулировать наши когнитивные способности, готовя нас к важному экзамену, спортивному событию или поездке домой по обледевшей дороге поздним вечером. Но когда эта реакция раз за разом дает осечку, переполняя мозг гормонами стресса даже в обычных ситуациях, начинают проявляться клинические симптомы тревоги. Именно тогда вы почувствуете, как нарастает беспокойство, а вместе с ним появляются проблемы со сном, пищеварением, а порой даже физическая боль. Как и депрессия, тревожность отравляет нашу жизнь, вторгаясь в повседневные дела, осложняя нам работу и отношения с окружающими.

Лечить такие состояния далеко не так просто, как может показаться. Несмотря на множество эффективных антидепрессантов и успокоительных, не все могут их переносить без побочных эффектов. Более десяти лет назад Национальный институт психического здоровья США опубликовал знаковое исследование – «Последовательные альтернативы лечения депрессии» (STAR*D). В нем рассматривается эффективность ряда распространенных антидепрессантов, таких как селективные ингибиторы обратного захвата серотонина (СИОЗС), и когнитивно-поведенческой терапии (КПТ). Две трети участников не почувствовали облегчения после назначения одного антидепрессанта. Чтобы ослабить симптомы, большинству участников пришлось пройти по тернистому пути проб и ошибок, перепробовав несколько лекарств. Даже после всех манипуляций 62 % пациентов либо выбыли из исследования, либо так и не почувствовали улучшений.

Схожую картину мы наблюдаем и при лечении тревожных расстройств медикаментозными средствами⁴. Слишком часто лекарства лишь частично избавляют от симптомов. Это тревожит меня как практикующего врача, который прилагает максимум усилий, чтобы улучшить состояние пациентов. Хотя мы знаем, что психотропная терапия помогает миллионам людей, препараты не являются исчерпывающим и окончательным решением в вопросе лечения психических расстройств.

Сложив все это в единую картину, мы увидим: чтобы помочь тем, кто стремится победить депрессию и тревожность, нам следует делать нечто большее, чем просто выписывать рецепты на антидепрессанты. Для контроля над симптомами этих расстройств мы должны использовать комплексный подход, включающий разные форматы психотерапии и тщательное изучение факторов образа жизни пациента, таких как рацион и физическая активность.

Сделаю одно замечание о тревожном расстройстве. Читая следующие главы, вы можете заметить, что во многих исследованиях изучается влияние различных нутриентов или изменений в рационе на депрессию – и только на нее. Если вы читаете эту книгу, потому что вас беспокоит тревожность, это может вызвать у вас разочарование, и мне это вполне понятно. Генерализованное тревожное расстройство – одно из распространенных психических заболеваний. Как практикующий психиатр, я тоже обеспокоен недостаточно тщательным исследованием связи между едой и беспокойством. К счастью, ситуация меняется. Кроме того, я бы добавил: депрессия и тревожность часто идут рука об руку. У многих пациентов одновременно диагностируют оба состояния; многие симптомы свойственны обоим расстройствам. И если вы внимательно изучите факторы, способные как вызвать, так и усугубить эти состояния, трудно не заметить ряд совпадений. Те, кто как и я работают в сфере пищевой психиатрии, на собственном опыте узнали: изменения в питании, которые могут предотвратить развитие депрессии или помочь с ней справиться, точно так же действуют и при тревожных расстройствах. По мере чтения книги вы будете больше узнавать о влиянии воспалительного процесса и микробиома на головной мозг – и лучше поймете, почему именно.

Главные помощники в борьбе с депрессией и тревожностью

Исследования дают нам много информации о депрессии и тревожном расстройстве. Но, к сожалению, для интеграции последних научных данных в клиническую практику часто требуется 10–15 лет. Пациенты не должны ждать так долго.

Когда я учился в медицинском институте, большинство практикующих врачей придерживались четкого убеждения: как только мы становимся взрослыми, наш мозг перестает расти. Остальные клетки организма продолжают размножаться на протяжении всей нашей жизни, но при этом мы располагаем всего одним набором клеток головного мозга – их порядка ста миллиардов – и, если повезет, с возрастом мы ухитримся сохранить его в первозданном виде. Теперь же ученые доказали: мозг, как и все наше тело, не перестает меняться и расти с годами. Его способность создавать новые связи между клетками называют нейропластичностью. Это одна из причин, по которым потребление полезных для головного мозга питательных веществ так важно для его здоровья. Эти нутриенты способны обеспечить мозг топливом, необходимым для динамичного роста.

Вторая причина важности питания для здоровья мозга заключается в том, что пища активно влияет на воспалительные процессы в организме. Последние исследования показывают: **хроническое воспаление** – защитная реакция иммунной системы, помогающая справляться с повреждениями или инфекциями, – может привести к депрессии и тревожным рас-

⁴ S. Baldwin et al. Efficacy of Drug Treatments for Generalized Anxiety Disorder: Systematic Review and Meta-Analysis. British Medical Journal 342 (2011). <https://doi.org/10.1136/bmj.d1199>.

стройству. У значительного числа пациентов с депрессией или тревожностью наблюдается повышенный уровень белков острой фазы воспаления, и это может быть причиной таких симптомов, как ангедония (неспособность испытывать удовольствие) и проблемы со сном⁵. **Сезонное аффективное расстройство (САР)**, тип депрессии, как правило возникающей поздней осенью или в начале зимы, также оказалось связано с повышением уровня маркеров воспаления в организме⁶. Существует явная связь между воспалением и настроением. К счастью, одним из мощнейших средств борьбы с воспалением является еда. Употребляя в пищу продукты, обладающие противовоспалительными свойствами, вы можете ослабить воспалительный процесс в головном мозге и снизить риск развития психических заболеваний.

Другое исследование также показывает значение микробиома, или популяции населяющих кишечник бактерий и микробов, для здоровья мозга. Вам может казаться, что эти бактерии просто помогают нам переваривать пищу, а затем извлекать из нее всю полезную энергию, но мозг и кишечник практически постоянно взаимодействуют, и так называемые «хорошие» бактерии микробиома влияют на функционирование нашего мозга. Повторюсь, богатая нутриентами диета, включающая пробиотики из ферментированных продуктов, может способствовать росту этих «хороших» бактерий, а также предотвращению депрессии и тревожного расстройства.

Сегодня большинство врачей рекомендуют пациентам придерживаться средиземноморской диеты. Питаться, как греки и итальянцы? Звучит довольно просто. Средиземноморская диета в последние несколько лет привлекла к себе всеобщее внимание, особенно как способ понизить уровень холестерина в организме и укрепить здоровье сердца. Со временем наука доказала: что хорошо для сердца, хорошо и для мозга. Акцент средиземноморской диеты на фруктах, овощах, рыбе, цельнозерновых продуктах и полезных жирах обеспечивает организм необходимыми нутриентами, поддерживающими в том числе психическое здоровье: они способствуют нейропластичности, борются с воспалительным процессом и поддерживают «хорошие» бактерии, населяющие микробиом.

Однако несмотря на все успехи средиземноморской диеты, я хочу дать вам более действенные советы по поводу продуктов, способных помочь вам справиться с депрессией и тревожностью. В начале 2016 г. мы с моей коллегой-психиатром, доктором медицинских наук Лорой Лашанс, вели совместный проект: его целью было определить нутриенты, которые приведут к ускорению процесса снижения симптомов депрессии у пациентов с диагностированным расстройством.

Изучив все опубликованные научные исследования на эту тему, мы с доктором Лашанс составили шкалу пищевых антидепрессантов, выделив продукты с высокой концентрацией питательных веществ, стимулирующих работу мозга и помогающих бороться с депрессией. Наш анализ выявил 12 жизненно важных нутриентов, влияющих либо на развитие, либо на лечение депрессии. Мы также отметили основные продукты растительного и животного происхождения, содержащие эти питательные вещества. Итак, самыми важными нутриентами являются:

- **Фолиевая кислота.** Это питательное вещество важно не только для будущих матерей. Оно также поддерживает процесс создания новых клеток. Содержится в говяжьей печени, брюссельской капусте, апельсинах и листовой зелени.

- **Железо.** Оптимальное функционирование головного мозга зависит от эритроцитов. Организм использует железо для выработки гемоглобина, важнейшего белка, содержащегося

⁵ J. C. Felger et al. Inflammation Is Associated with Decreased Functional Connectivity within Corticostriatal Reward Circuitry in Depression. *Molecular Psychiatry* 21 (2016): 1358–65, <https://www.nature.com/articles/mp2015168>.

⁶ S. J. Leu et al. Immune-Inflammatory Markers in Patients with Seasonal Affective Disorder: Effects of Light Therapy. *Journal of Affective Disorders* 63, no. 1–3 (2001): 27–34, <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S016503270000165>

в красных кровяных тельцах: он помогает транспортировать кислород из легких в мозг. Содержится в красном мясе, горьком шоколаде, кунжуте, шпинате.

- **Омега-3 полиненасыщенные жирные кислоты.** Эти длинноцепочечные жирные кислоты, в том числе эйкозапентаеновая (далее ЭПК) и докозагексаеновая (далее ДГК), вырабатываются организмом в малых количествах, но это вещество также должно поступать и с пищей. Омега-3 жирные кислоты, как правило, содержатся в морепродуктах и рыбе.

- **Магний.** Помогает регулировать ряд важных нейромедиаторов, в том числе и тех, что отвечают за настроение. Также магний улучшает качество сна. Этот минерал содержится в миндале, шпинате и орехах кешью.

- **Калий.** Необходим для каждого электрического импульса, проходящего по нейрону. Этот важнейший минерал содержится во многих свежих фруктах и овощах.

- **Селен.** Помогает в работе антиоксидантной системы организма и необходим для правильного функционирования щитовидной железы, участвующей в управлении настроением, энергией и тревогой. Содержится в грибах, бразильских орехах и овсянке.

- **Тиамин.** Также известный как витамин В₁, тиамин критически важен для здоровья мозга из-за своей роли в выработке энергии. Содержится в говядине, орехах и бобовых.

- **Витамин А.** Ряд современных исследований устанавливает связь этого витамина со способностью мозга развиваться и адаптироваться к окружающей среде. Витаминами А богаты морковь, куриная печень, скумбрия и дикий лосось.

- **Витамин В₆.** Он играет ключевую роль в развитии и функционировании мозга. Содержится в цельнозерновых продуктах, свинине и яйцах.

- **Витамин В₁₂.** Этот витамин необходим для выработки веществ, регулирующих настроение, – серотонина, норадреналина и дофамина; также он поддерживает миелинизацию⁷ клеток головного мозга, помогая эффективнее передавать сигналы. Содержится в морепродуктах, яйцах, молочных продуктах и говяжьей печени.

- **Витамин С.** Это мощный антиоксидант, способный оказать сопротивление свободным радикалам, которые могут повредить клетки головного мозга. Содержится в свежевыжатом апельсиновом соке, вишне, перце чили и листовой горчице.

- **Цинк.** Еще один минерал, помогающий регулировать передачу сигналов в мозге и поддерживать нейропластичность. Содержится в тыквенных семечках, устрицах и мясе индейки.

Подробнее мы поговорим об этих питательных веществах в следующих главах. Но я не буду настраивать вас на то, чтобы вы налегали на то или иное питательное вещество или модный суперфуд: я хочу сделать фокус на разнообразии вашего рациона, включив в него больше продуктов с высоким содержанием полезных веществ. Сосредоточиться на употреблении одного суперпродукта проще простого, не зря меня называют «проповедником кейла», но у всех нас разные вкусы и пищевые привычки. Изучив в следующих главах различные категории питания, вы заметите, что многие из важнейших нутриентов, как правило, содержатся в одном продукте комплексно. Так что вполне возможно победить депрессию и тревожность с помощью питания, не съев ни кусочка нелюбимого кейла.

⁷ Процесс образования миелинового (миелин – структура из вспомогательных клеток нервной ткани) слоя вокруг аксона, длинного отростка нервной клетки, проводящего импульсы от клетки к органу; обеспечивает быструю передачу информации, необходимую для когнитивной, поведенческой, эмоциональной функций. – *Прим. ред.*

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.