

Táplálkozástudományi Szimpózium - 2020.

dr Radics Judit

A táplálkozásterápia helye a XXI. század pszichiátriájában

2018 januárjában a Magyar Pszichiátriai Társaság IX. Nemzeti Kongresszusán első alkalommal került megrendezésre a Táplálkozástudományi Kerekasztalunk „Nutritional Medicine a modern pszichiátriában” címmel. Az utóbbi évtizedben **a táplálkozás-étkezés kérdéskörét alaposabban megvizsgálva úgy tűnik, egyre nyilvánvalóbbá válik, hogy a testi-lelki egészség megőrzése érdekében milyen élelmiszereket szükséges feltétlenül elfogyasztanunk -, a hiányállapotok, és az ebből adódó szomatikus ill. a pszichiátriai szemszögéből nézve a mentális betegségek elkerülése, megelőzése sőt gyógyítása érdekében.** Ha ugyanis a szervezetbe létfontosságú mikro-tápanyagok, nyomelemek, rostok, vitaminok csökkent mennyiségben, hiányosan vagy egyáltalán nem jutnak be, az életfontosságú enzimek, neurotranszmitterek képződéséhez és működéséhez szükséges alapelemek, vegyületek hiányoznak, - a pszichiátria területét tekintve - pszichopathológiai tünetek jelennek meg. A 2018-as Kerekasztal keretében beszámoltunk arról, hogy ez a jelenség világszerte felkeltette a tudósok és klinikusok érdeklődését - , így neves ausztrál, új-zélandi és japán kutatók 2013-ban megalakították az International Society for Nutritional Psychiatry Research (ISNPR)-t, 2015-ben pedig tudományosan megalapozott konszenzust tettek közzé , mely szerint igen határozott összefüggés tárható fel a táplálkozás minősége és a mentális állapot között, sőt 2017.szeptemberében a Royal Australian and New Zealand College of Psychiatrist konferenciáján a mentális megbetegedések és a táplálkozás kapcsolatának kérdését a mentális zavarok új etiológiai modelljeként prezentálták

Ez évi 2020-as Táplálkozástudományi Szimpóziumunk témája illeszkedett a Vándorgyűlés „Életutak a pszichiátriában” témaköréhez – „Táplálkozásterápia a szépívű életutak érdekében is” címmel , így előadóinktól elsősorban az egészségben eltöltött és megélt hosszú élet kérdésének lehetőségeiről tartottak előadást. A XXI. századra az átlagéletkor a korábbi évtizedekhez viszonyítottan megnőtt, ez azonban nem jelenti azt, hogy az egészségben – Vándorgyűlésünk szakterületét kiemelve : a pszichés egészségben – eltöltött évek száma is emelkedett volna. Jelen szimpóziumunkban a táplálkozás szerepének az egészséges idős kort biztosító vonatkozásairól esett szó.

Rihmer Zoltán professzor kiváló szalmai – egyben rendkívül élvezetes - előadásában az esszenciális nyomelem lithium életfolyamatokban és pszichopathológiában betöltött kulcsfontosságú szerepéről beszélt, de kitért az arzén-koncentráció és szuicidium kapcsolatára is. Hangsúlyozta, hogy vizsgálatok igazolták az ivóvíz relative magas lithium-tartalma és az alacsonyabb öngyilkossági ráta közötti összefüggést .

A kérdéskör részét képezi a mikrobiom, az egészséges bélflóra és a bél-agy tengely kapcsolata is. Frecska Ede professzor részéről az agy-bél tengely kérdésének vonatkozásában hallhattunk az idős emberek mikrobiom-összetételének egészséggel, és életkorral összefüggő változásáról, a gyulladós folyamatokban és az energia-háztartás fenntartásában betöltött szerepével kapcsolatban. Professzor úr abszolút újdonságként említette a *Porphyromonas gingivalis* és az Alzheimer kór, a demencia összefüggését.

Szendi István tanár úrtól a táplálkozás és megismerő működések kapcsolatáról a „Nutrició-kogníció” szellemes című előadásában hallhattunk. Szó esett azon mikrotápanyagokról, melyek nélkülözhetetlenek a testi és lelki egészség megőrzéséhez, a szervezet fizikális egészségének fenntartásához, mely alapot képez a friss agyműködéshez, a mentális hanyatlás, a demencia hiány-állapotokkal összefüggő prevenciójához, úgy a táplálkozás minőségét, mind mennyiségét és optimális időzítését illetően. Kiderült, hogy már a korai életévek, sőt a posztnatális – de az intrauterin életben is – milyen nagy fontossága van a kellő tápanyag-bevitelnek.

Nem hagyható figyelmen kívül az a tény sem, hogy a kor előre haladtával változik külsőnk, bőrünk, mégpedig – különösen egy bizonyos kor után – óhatatlanul rajta megjelennek az öregedés jelei. Rózsavölgyi Éva – aki a pszichiátria területén belül is a nőiség, a divat specialistája – előadásában az idős kor esztétikumáról szólt, hiszen idősebb korban is igény van az ápolt, igényes megjelenésre. Megtudhattuk, hogy a legújabb kutatási eredmények szerint mit tehetünk bőrünk és külső megjelenésünk életteli és energikus megtartása érdekében.

Jómagam előadótársammal, Kovács Gábor táplálkozás-terapeutával az egészséges táplálkozás mindennapokba, a szociális közegbe történő beágyazottságáról és beágyazhatóságáról tartottunk figyelemfelkeltő, ajánló előadást, kiemelve azt a tényt, hogy még a táplálkozástudományi ismeretek birtokában is milyen komoly elhatározás és energia-befektetés szükséges ahhoz, hogy a gyakorlat szintjén jól működhessen a megszerzett elméleti tudás.