

Produkty mogące nasilać objawy lękowe:

Nadmiar kofeiny:

- pobudza układ nerwowy
- źródła w diecie: kawa, napoje energetyczne, napoje typu cola

Alkohol:

- wykazuje krótkotrwałe działanie uspokajające, po którym następuje nasilenie objawów
- źródła w diecie: piwo, wino, mocne alkohole

Węglowodany proste:

- wahania glikemii, które mogą doprowadzić do hipoglikemii reaktywnej - objawy niepokoju
- źródła w diecie: słodczy, słodkie napoje

Żywność wysokoprzetworzona:

- wykazują niską ładunek odżywczy, działają prozapalnie
- źródła w diecie: chipsy, dania instant

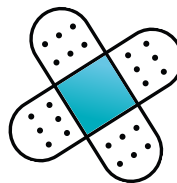
Słodzone napoje:

- powodują nagłe skoki poziomu glukozy i przewlekły stan zapalny
- źródła w diecie: kolorowe napoje, soki



Masz pytania?

Skontaktuj się z nami



KONTAKT



www.szpitalwtomaszowie.pl



dietetyk@tcz.com.pl



Tomaszów Mazowiecki
ul. Jana Pawła II 35

Opracowanie: mgr Karolina Bojdo dietetyk

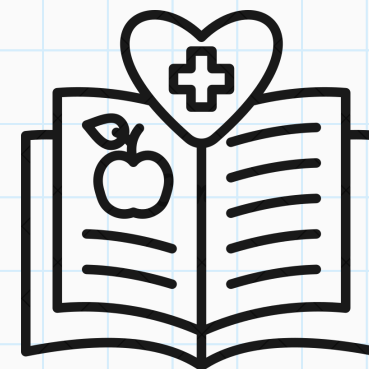
Piśmiennictwo: Krupa-Kotara K. (2025),
Dietoterapia jako element leczenia zaburzeń lękowych. Współczesna dietetyka.

Tomaszowskie Centrum
Zdrowia



ZABURZENIA LĘKOWE

*Zalecenia dietetyczne dla
Pacjentów*



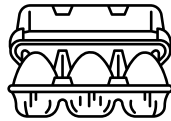


Wpływ diety:

Odpowiednie zmiany stylu życia w tym żywienia mogą stanowić istotny element wspomagający leczenie poprzez:

- dostarczenie niezbędnych składników dla prawidłowej pracy układu nerwowego,
- stabilizację gospodarki węglowodanowej,
- wsparcie mikroflory jelitowej,
- zmniejszenie stanu zapalnego i stresu oksydacyjnego,
- poprawę jakości snu i samopoczucia

Produkty wspierające redukcję objawów lękowych:



Produkty bogate w tryptofan:

- są substratem do produkcji serotoniny i melatoniny
- Źródła w diecie: jajka, sery, nasiona roślin strączkowych, ryby, drób, pestki dyni



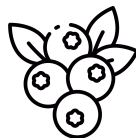
Produkty fermentowane:

- wpływają na oś jelito-mózg i mikrobiotę jelitową
- Źródła w diecie: kiszonki, jogurt naturalny, kefir



Ryby i oleje bogate w kwasy omega-3:

- działają przeciwzapalnie
- Źródła w diecie: łosoś, makreła, sardynki, orzechy włoskie, olej lniany



Polifenole i antyoksydanty:

- zmniejszają stres oksydacyjny
- Źródła w diecie: kakao, jagody, zielona herbata



Produkty pełnoziarniste i strączki:

- stabilizują gospodarkę węglowodanową
- Źródła w diecie: kasze, ryż brązowy, soczewica, ciecierzycza

“

Podstawą leczenia zaburzeń lękowych jest bezwzględnie psychoterapia oraz farmakoterapia, ale coraz więcej dowodów wskazuje wpływ stylu życia na modulację przebiegu zaburzeń oraz intensywność objawów.

