

Možek řídí prakticky téměř všechny procesy v našem těle. A z toho důvodu je opravdu nutné, abychom o něj pečovali. A to ve stejné míře jako pečujeme o vzhled své pokožky, o postavu nebo zdraví obecně. Dobrou zprávou je, že péče o něj není tak složitá, jak by se na první pohled mohlo zdát. O správném fungování mozku jsme si povídali s psychologkou a nutriční poradkyní Mgr. Zuzanou Červenkovou Douchovou.

Mgr. Kamila Leciánová

JAK NA TO, ABY MOZEK FUNGOVAL SPRÁVNĚ

DIAstyl Co všechno má vliv na správné fungování našeho mozku?

Správné fungování našeho mozku je ovlivněno celou řadou faktorů – od genetiky, zdravotního stavu, míry stresu a naší spokojenosti přes výživu, pitný režim, fyzickou aktivitu nebo kvalitní spánek až po prostředí, ve kterém žijeme a pracujeme, i to, jak a s kým trávíme svůj volný čas.

DIAstyl Kdybychom chtěli posílit naši paměť a zlepšit fungování našeho mozku, je to možné kdykoliv v průběhu života?

Ano, kdykoli v průběhu života je možné zlepšovat paměť a fungování našeho mozku, je to dokonce i žádoucí, abychom se o svůj mozek aktivně starali. S mozkem je to jako se svaly – když se nepoužívají a nevyžívají, tak slábnou a ztrácejí na své síle. Naštěstí má mozek schopnost neustále se adaptovat a měnit, proto nikdy není pozdě.

DIAstyl Jaké základní kroky bychom tedy pro posílení paměti měli podniknout?

Doporučila bych takové tři základní kroky – vyživuj, posiluj a odpočivej. Kvalitní strava s dostatečným pitným režimem je alfou a omegou pro optimální fungování našeho mozku. Posilování zase ve smyslu aktivního života, kdy se pravidelně hýbeme, učíme se neustále něčemu novému, hrajeme hry, cestujeme, luštíme křížovky, čteme apod. A pak nezapomínat na dostatečný spánek a relaxaci, protože to zase náš mozek regeneruje, pomáhá mu vše správně zpracovat a obnovit mozkové buňky.

DIAstyl Jak velký vliv má na náš mozek to, co jíme?

Náš mozek je přímo závislý na tom, jaké palivo a živiny mu dáváme. Potřebuje primárně glukózu jako hlavní zdroj energie. Neznamená to ale, že náš mozek potřebuje

sladkosti a bílý rafinovaný cukr jako takový, naopak příliš jednoduchých cukrů v jídelníčku našemu mozku nedělá dobře. Sladkosti, slazené nápoje, produkty z bílé mouky a potraviny s přidaným cukrem mají vysoký glykemický index a způsobují prudké zvýšení hladiny glukózy v krvi, což vyžaduje rychlé zvýšení produkce inzulínu, jehož účinkem dojde k opětovnému poklesu glykemie. A našemu mozku nedělá dobře, když máme v krvi málo cukru.

DIAstyl Co tedy způsobí nízká hladina glykemie?

Nízká hladina glykemie se projevuje celkově sníženou mentální výkonností a únavou, zhoršenou koncentrací, nervozitou, podrážděností a zhoršením nálady. Proto je důležité vybírat komplexní sacharidy s nízkým glykemickým indexem, které zajistí pozvolné a stabilní uvolňování glukózy do krve. Také je důležité nehladovět a jíst pravidelně, aby měl náš mozek pravidelný přísun glukózy.

DIAstyl A co ještě potřebuje náš mozek?

Dále náš mozek potřebuje zdravé tuky (tučné ryby, ořechy, semínka, avokádo) pro jeho správnou funkci a bílkoviny (libové maso, polotučné mléčné produkty a sýry, vejce, tofu a podobně) pro tvorbu neurotransmiterů, hormonů přímo ovlivňujících naši paměť, emoce, kognici a nervovou činnost. A také vitamíny, minerály i antioxidanty obsažené v zelenině, ovoci, výše zmíněných potravinách a přírodních minerálních látkách jako například hořčík, vápník nebo draslík. Tohle všechno může člověk pokrýt zdravou a vyváženou stravou.

DIAstyl Co byste doporučila osobám s diabetem?

U diabetiků doporučuji vždy svůj jídelníček konzultovat s lékařem či nutričním specialistou a hlídat si tak nejen správné množství sacharidů, ale i jejich zdroje.

DIAstyl Proč je pro fungování mozku tak důležitý pravidelný pitný režim?

Voda tvoří asi 80 % mozku, a proto je základním prvkem pro jeho správné fungování. Už jen mírná dehydratace má negativní dopad na naši paměť, kognici a psychiku. Proto je tak důležité dodržovat dostatečný



pitný režim v podobě nekalorických a nealkoholických tekutin, jako je obyčejná voda, minerálky nebo slabé čaje. Ideální jsou přírodní minerální, pramenité a kojenecké vody.

DIAstyl A jak je to s kávou?

Co se týká kávy, tak sice může mít mírné močopudné účinky, ale pokud je konzumovaná v rozumné míře a její konzument pije i jiné tekutiny v průběhu dne, tak dehydrataci nezpůsobí.

DIAstyl Jaký vliv má na náš mozek konzumace alkoholu a nekvalitní stravy?

Konzumace alkoholu a nekvalitní stravy může mít negativní dopady na náš mozek, ale záleží hlavně na množství a četnosti. Pokud si jednou za čas dopřejeme fastfood nebo pijeme střídme alkohol, tak dopady jsou minimální. A co se týká nekvalitní stravy, tak především průmyslově zpracované potraviny bohaté na transmastné kyseliny, rafinované cukry a sodík s minimem vlákniny a živin mohou přispívat k zánětům v těle, a tím k neurodegenerativním onemocněním, psychickým a metabolickým poruchám.

DIAstyl K čemu dochází, když pijeme alkohol ve větším množství?

Alkohol je známý depresant a zpomaluje naše myšlení a kognici. U těžkého alkoholismu pak dochází až k poškození mozkových buněk, poruchám paměti a psychickým potížím.

DIAstyl Osoby s diabetem se často potýkají s hypoglykemií či naopak s hyperglykemií. Mají tyto stavy vliv na náš mozek?

Ano, stavy hypo- i hyperglykemie mají vliv na náš mozek a neléčený nebo špatně léčený diabetes je velmi nebezpečný. U hypoglykemie dochází k potížím s koncentrací, koordinací, celkově mentální slabosti, zhoršení psychického stavu a v extrémních případech i ztrátě vědomí. U hyperglykemie, zvláště pokud je opakovaná, může docházet až k poškození cév a poruchám kognitivních funkcí.

DIAstyl V současné době je populární low carb stravování. Může mít tento typ stravování vliv na správné fungování našeho mozku?



Nejsem zastáncem žádných extrémních výživových stylů a diet, protože věřím, že naše zdraví optimálně funguje nejlépe při určité rovnováze, a to i výživové. Proto bych striktní ketogenní dietu nedoporučila jako univerzální stravovací styl pro všechny. Pro někoho může mít velmi negativní psychické či fyzické následky, zvláště pro těhotné, kojící, děti, dospívající a osoby s historií poruch příjmu potravy a psychiatrickými onemocněními. Také u osob, které mají tendence k hypoglykemii, bych byla opatrná.

DIAstyl Doporučujete pro správné fungování našeho mozku konzumaci nějakých vitaminů z lékárny ve formě pilulek, nebo se dá vše vyřešit správným stravováním?

Vyvážená strava s pestrou škálou různých potravin bohatých na vitaminy, minerály a omega 3 mastné kyseliny je ideální formou, jak zajistit jejich dostatečný příjem. V případě, že z nějakých důvodů nelze jíst vyváženě nebo máme nějaké náročné období s vyšší potřebou živin, tak bych volila

doplňky stravy z lékárny, jako jsou vitaminy skupiny B, vitaminy C, D a K, z minerálů vápník, draslík, železo, zinek a omega 3 mastné kyseliny. Doplnky stravy bych však vždy konzultovala s odborníkem, aby nedošlo k nadměrnému příjmu některých vitaminů a minerálů, což může mít také nežádoucí účinky.

DIAstyl Existují potraviny, které vyloženě škodí našemu mozku?

To, co je škodlivé pro naše zdraví a mozek, není jedna daná potravina či látka, ale vždy množství a četnost jejich konzumace v kombinaci se zbytkem naší životosprávy a dalších faktorů. Stejně negativně působí, když máme dlouhodobě například nedostatek slunečního světla, nadbytek modrého světla z elektroniky, nedostatek spánku, chronický stres a málo fyzické a mentální aktivity. Je to vždy o nějaké rovnováze, a pokud cítíme, že náš mozek a paměť nefungují tak, jak by měly, je určitě dobré eliminovat tyto faktory a zaměřit se na výše zmíněná doporučení. **DI**

MGR. ZUZANA ČERVENKOVÁ DOUCHOVÁ

Psycholožka a nutriční poradkyně se zaměřením na léčbu nadváhy a obezity, poruch příjmu potravy, emočního přejídání, psychosomatických potíží, psychických a vztahových problémů. Spolupracovnice AquaLife Institutu. Autorka knihy Láskyplné hubnutí a řady zdravých receptů, článků, e-kuchařek a on-line kurzu pro ženy, které najdete na www.zuzanadouchova.cz.

