magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz

O zdraví 14. 5. 2019 | MUDr. Petr Hlavatý Ph.D.

Správnou výživou za zdravý a výkonný mozek. Co nutně potřebuje?

URL článku: magazin/clanky/o-zdravi/Spravnou-vyzivou-za-zdravy-a-vykonny-mozek.-Co-nutne-potrebuje__s10012x19253.html

Kvantita i kvalita stravy mají značný vliv na vývoj mozku, mozkovou výkonnost i psychickou pohodu. Zvlášť citlivým obdobím je těhotenství a dětství, jelikož v tomto období je vývoj mozku nejbouřlivější. Vývoj mozku může například nepříznivě ovlivnit celkově nedostatečný energetický příjem, což dokazují epidemiologické studie naznačující zajímavý fakt, že v případech extrémního nedostatku potravy u těhotných žen se významně zvyšuje výskyt schizofrenie u jejich dětí.

Kyselina listová

Známá je také souvislost mezi nedostatečným příjmem kyseliny listové a vyšším rizikem závažných vad, jako jsou **rozštěpy patra a páteře**. Z těchto důvodů by měla žena alespoň měsíc před plánovaným těhotenstvím zvýšit příjem kyseliny listové a **pokračovat ve zvýšeném příjmu i v prvním trimestru**.

- Doporučená dávka kyseliny listové je **0,4 mg/den**. K zajištění doporučené denní dávky kyseliny listové je optimální využít některý z komerčně vyráběných preparátů, protože **pokrýt doporučenou dávku z přírodních zdrojů nebývá vždy lehké**.

Mastné kyseliny

Pro vývoj mozku i mozkové funkce dospělých jsou stěžejní tuky. Především nedostatečný příjem kyseliny eikosapentaenové (EPA) a dokosahexaenové (DHA), které patří mezi n-3 mastné kyseliny, může **narušit funkční vývoj mozku, včetně nervových a kognitivních funkcí** mozku. Složení mastných kyselin z potravy ovlivňuje složení lipidových membrán buněk centrálního nervového systému a ovlivňuje tím buněčný výdej i příjem serotoninu.

Tryptofan

Serotonin je důležitý neurotransmiter, pro jehož tvorbu je nezbytná esenciální aminokyselina tryptofan. Tryptofan se nachází v **drůbežím mase, sardinkách, lososu, čerstvém tuňákovi, ořeších, mungo fazolích, špenátu, banánech, tofu a cottage sýru**. Tryptofan je také důležitý pro tvorbu melatoninu (hormon podílející se na regulaci tzv. cirkadiálních rytmů) a nikotinamidu.

Železo

Výkonnost mozku může být nevratně poškozena v případě **dlouhodobého nedostatku železa**, a to zejména u dětí do věku dvou let. Z těchto důvodů se pro dětský věk jeví rizikověji striktnější alternativní výživové směry, jako je **veganství, makrobiotika nebo raw strava**.

Jód

Mozek vyvíjejícího se plodu je též velmi citlivý na nedostatek jódu. Známý je vztah mezi jeho nedostatkem v těhotenství a vznikem **tzv. vrozeného kretenismu**. Nedostatek jódu býval příznačný zejména pro oblasti podhůří. Příčinou je to, že Česká republika je vzdálena od moře a **obsah jódu v půdě je nízký**.

Zinek

Vzácný, ale značně rizikový může být **nedostatek zinku**. Zinek je nezbytný pro vývoj neuronů a jeho nedostatek souvisí nejen se zpomalením růstu, ale i s opožděným psychickým vývojem, změnami chování, netečností a zhoršeným učením.

Vitaminy B,C a E

Z dalších vitaminů a minerálních látek je pro kondici mozku stěžejní vitamin B1, B2, B6, B 12 antioxidačně působícími látkami, jako je **β-karoten, vitamin C a vitamin E**.

Nedostatek vitaminu **B1** (thiaminu) přichází v úvahu zejména v oblastech, kde je hlavní plodinou rýže, především **rýže loupaná**, protože během tohoto technologického procesu **se ztrácí thiamin**. Dětská forma beri-beri se projevuje **svalovou slabostí a postižením některých částí mozku**, což má samozřejmě negativní dopad i na duševní činnost.

Nedostatek vitaminu **B2** (riboflavin) je spojen s chorobnými změnami v periferních nervech a postranních míšních sloupcích, důsledkem jsou **závažné neurologické projevy**. Dalším vitaminem ze skupiny B komplexu je niacin, jehož závažnější nedostatek má za následek poškození periferního i centrálního nervového systému. V případě vitaminu B6 (pyridoxin) nebývá nedostatek příliš častý, protože tento vitamin je **hojně zastoupen v běžné stravě**.

Další látky působící na funkci mozku

Funkce mozku je mimo jiné dána průtokem krve mozkem. V této souvislosti se zvažuje účinek **sekundárních rostlinných látek ze skupiny flavonoidů**, zvyšujících průtok krve mozkem. Pozitivní výsledky přineslo zejména sledování účinku složek kakaa na psychické rozpoložení. Na kognitivní funkce působí příznivě také **pravidelná konzumace kávy a černého čaje**.

Z uvedeného by mohlo vyplývat, že stačí denně sníst tabletku s multivitaminem, vypít několik šálků kávy a mozková výkonnost bude zajištěna. Studie neprokazují přínos užívání multivitaminů, podobně jako v jiných případech **je základem pestrá strava** s důrazem na dostatečný příjem energie, vitaminů, minerálních látek a látek s antioxidačním účinkem. Poukazováno je také na **výhodnost nižšího příjmu nasycených mastných kyselin** a zvýšený příjem vícenenasycených mastných kyselin.

MINISTERSTVO ZDRAVOTNICTVÍ ČESKÉ REPUBLIKY

Materiál vznikl za podpory Ministerstva zdravotnictví ČR.

Copyright © 2024