

Diyet içeriğinin stres ve anksiyeteye etkisi

Arş. Gör. Pelin Cin
Beslenme ve Diyetetik Bölümü

Anksiyete bozuklukları, psikiyatrik hastalıkların en yaygın grubudur. Anksiyete (kaygı) terimi, fiziksel, bilişsel ve davranışsal semptomlarla birlikte endişe veya sinirli davranışları tanımlar. Anksiyete normal yaşamın bir parçası olarak ara sıra yaşanabilir ve yeni durumlara karşı hazırlığı artırabilir. Fakat, anksiyete belirtileri kalıcıysa, aşırıysa veya işlevselliğe müdahale ederse, patolojik hale gelebilmektedir. Anksiyete bozuklukları hem bireysel hem de toplumsal düzeyde önemli bir yük oluşturmaktadır. Anksiyete bozukluğu olan bireyler, yüksek derecede psikolojik sıkıntı, önemli ölçüde yeti yitimi ve yaşam kalitesinde azalma bildirirler. Tedavisinde en sık kullanılan tıbbi yaklaşımlar, psikoterapi ve psikofarmakolojidir. Birçok hasta bu terapileri faydalı bulsa da, önemli sayıda kişi bu tedavi seçeneklerinin erişilebilir, tolere edilebilir veya anksiyete semptomlarının yeterli rahatlama sağlamada etkili olmadığını bildirmektedir. Bu nedenlerle, yardımcı veya alternatif terapötik yaklaşımların değerlendirilmesine ilgi vardır.

Beslenme psikiyatrisi, zihinsel sağlık bozukluklarının önlenmesi ve tedavisinde beslenme müdahalelerinin kullanımı ile ilgili ortaya çıkan bir çalışma alanıdır. Depresyon gibi ruhsal bozuklukların gelişmesinde ve ilerlemesinde beslenmenin önemini gösteren artan bilimsel kanıtlar vardır. Fakat, anksiyete bozukluklarında beslenmenin rolü hakkında daha az bilimsel bilgi bilinmektedir. Mevcut literatür bilgilerine göre, anksiyeteyi olumlu veya olumsuz etkileyebilen diyet faktörleri Tablo 1'de özetlenmiştir.

Sağlıklı diyetlerin rolü

Literatürdeki gözlemsel çalışmalar, anksiyete semptom şiddeti veya bozukluk prevalansının düşmesi ile Akdeniz diyeti, geleneksel diyetler, vejeteryan diyeti, kahvaltılı tüketimi, anti-inflamatuvar diyet modelleri ve diyet çeşitliliğinin artması arasında bir ilişki olduğunu göstermiştir. Ayrıca, anksiyete semptom şiddeti veya bozukluk prevalansının artması ile Batı tarzı diyet modelleri, kalori kısıtlaması ve sağlıksız atıştırma davranışlarının varlığı ilişkilendirilmiştir.

Tek başına veya enerji içeceklerine eklenen kafein, kaygı düzeyinin artması ile ilişkili görünmektedir. Fakat,

Tablo 1. Anksiyete semptom şiddeti veya bozukluk prevalansı ile ilişkili besin öğeleri ve diyet modellerinin özeti

<i>Anksiyete seviyesinin düşmesi ile ilişkili</i>	<i>Anksiyete seviyesinin artması ile ilişkili</i>
Yeterli düzeyde meyve ve sebze tüketimi	Yüksek yağlı diyet, yüksek kolesterol, yüksek trans yağ tüketimi
Omega-3 yağ asitleri, Omega-9 yağ asitleri	Yetersiz triptofan ve diyet proteini
Kuruyemişlerin tüketimi	Yüksek şeker ve rafine karbonhidrat alımı, yapay tatlandırıcılar
Düzenli kahvaltılı tüketimi	"Sağlıksız" diyet modelleri (Tipik olarak yüksek oranda sağlıksız yağlar ve rafine şekerler olarak tanımlanır)
Akdeniz diyeti ve anti-inflamatuvar diyet modeli gibi sağlıklı beslenme modelleri	Öğün atlama
C vitamini, E vitamini besin kaynakları	Yüksek düzeyde kafein alımı
Çinko, magnezyum, selenyum besin kaynakları	
Probiyotik kaynakları	
Yemelik otlar, zerdeçal, safran, soya, yeşil çay, bitki çayı, Quercetin, Resveratrol, diğer fitokimyasallar (flavonoidler, polifenoller, karotenoidler)	

kafeinin günlük alım düzeyi oldukça etkilidir. Günde 5 fincan kahveye eşdeğer kafeinin hem panik bozukluğu olan hastalarda hem de sağlıklı bireylerde kaygıya neden olabileceği bilinmektedir.

Günlük karbonhidrat, protein ve yağın etkileri

Karbonhidrat ile ilgili yapılan çalışmalar arasında gözlemlenen bir eğilime göre, basit veya rafine karbonhidrat alımının yüksek olması, yüksek glikemik indeks (kan şekerini hızlı yükselten) diyeti uygulamak veya şeker tüketiminin fazla olması ile kişilerde kaygı seviyelerindeki artış arasında bir ilişkinin olduğu görülmektedir. Anksiyete semptomlarında proteinin rolüne ilişkin kanıtlar başlangıç niteliğindedir. Yeterli diyet proteininin ve özellikle yeterli triptofanın anksiyete semptomlarını iyileştirmede önemli olabileceğini düşündürülen bazı kanıtlar vardır.

Ağırlıklı olarak hayvan çalışmalarından elde edilen bilgilere göre ise; toplam yağ, kolesterol veya trans yağ oranı yüksek diyetlerin anksiyojenik (anksiyeteyi arttıran) bir etkiye sahip olabileceğine dair kanıtlar vardır. Birçok çalışmada, omega-3 yağ asitleri alımının yüksek olması ile daha düşük kaygı seviyeleri arasında bir ilişki olduğu belirtilmiştir.

Günlük vitamin ve minerallerin etkileri

Çeşitli vitamin ve minerallerin (mikro besin öğeleri) anksiyeteye olan etkisi araştırılmıştır. Özellikle B vitaminleri, C vitamini, magnezyum ve çinko gibi mikro besin öğeleri; serotonin, noradrenalin ve dopamin dahil olmak üzere nörotransmitterlerin üretimi ve metabolizmasına dahil olarak stres tepkilerini düzenler. Sebze, meyve ve kepekli tahıllar gibi işlenmemiş gıdalardaki mikro besin öğelerinin varlığı göz önüne alındığında, bu bulgular, çeşitli işlenmemiş gıdaları içeren sağlıklı bir diyet yemenin önemine dair kanıtlar ekliyor. Zengin çinko kaynağı (örneğin; karnides, balık, istiridye, buğday tohumu, et, ceviz, badem, süt, yumurta, yapraklı ve

kök sebzeler) ve selenyum (örneğin; Brezilya fıstığı, deniz ürünleri, et, fasulye ve mercimek) sağlayan gıdaların alınmasına öncelik verilebilir.

Yeterli porsiyonda sebze ve meyvenin etkileri

Sebze, meyve ve bitki bileşenlerinin kaygı önleyici etkileri sergileyebileceğine dair oldukça tutarlı kanıtlar vardır. Sebzeler ve meyveler, fitokimyasal ve antioksidan bileşenleri aracılığıyla daha düşük inflamasyon ve oksidatif stres seviyelerine de katkıda bulunur. Dünya Sağlık Örgütü, sağlıklı bir diyetin en az 5 porsiyon (400 g) sebze ve meyve içermesi gerektiğini vurgulamaktadır.

Sonuç olarak, alerji veya spesifik bir tıbbi durum gibi bir kontrendikasyonun yokluğunda, diyet müdahalelerinin düşük riskli, uygun maliyetli ve sağlığa faydalı bir etkiye işaret eden bazı kanıtlara sahip olduğu düşünülmektedir.

Kaynaklar

Aucoin, M. et al. Diet and Anxiety: A Scoping Review. *Nutrients* 2021, 13, 4418.

Opie, R.S. et al. The impact of whole-of-diet interventions on depression and anxiety: a systematic review of randomised controlled trials. *Public Health Nutrition* 2015, 18(11), 2074-2093.

