

DIETA W WALCE Z BEZSENNOŚCIĄ

Sen jest najważniejszym i najbardziej naturalnym lekarstwem dla naszego organizmu. Podczas gdy śpimy, w naszym ustroju zachodzą liczne procesy naprawcze zarówno w obrębie mózgu, funkcji psychicznych, jak i poszczególnych tkanek i narządów. Badania naukowe wykazały ponadto, że sen w odpowiedniej ilości jest sojusznikiem w walce z nadmierną masą ciała, stanowiącą ogromny problem zdrowotny współczesnego świata. Szacuje się, że na problemy z zasypianiem uskarża się około 20-30% populacji. Zaburzenia snu towarzyszą wielu schorzeniom głównie o podłożu neurologicznym, takim jak: depresji, udarom, chorobie Parkinsona i Alzheimerera, ale także chorobom w obrębie układu sercowo-naczyniowego, endokrynnego, oddechowego, pokarmowego oraz zatruciom, infekcjom czy reumatyzmowi. Z drugiej zaś strony przewlekłe niedosypianie wiąże się ze wzrostem ryzyka zachorowania na wyżej wymienione schorzenia, pogorszeniem jakości życia, wzrostem częstości wypadków samochodowych czy spadkiem efektywności pracy. Często również przyjmowane leki zakłócają mechanizmy regulacji biologicznego rytmu okołodobowego, przyczyniając się do powstawania kłopotów z zasypianiem. Osoby cierpiące na bezsenność mają trudności z zaśnięciem, utrzymaniem snu, odczuwają brak regeneracji po śnie i wykazują obniżone funkcjonowanie w ciągu dnia. W przypadku, gdy zaburzenia snu trwają przynajmniej przez 3 noce w tygodniu i utrzymują się powyżej miesiąca bezsenność określa się jako przewlekłą i diagnozuje jako jednostkę chorobową. Zanim bez konsultacji z lekarzem sięgniemy po lek nasenny warto przyjrzeć się naszemu trybowi życia, a w szczególności higienie snu oraz sposobowi żywienia. Niewiele osób zdaje sobie sprawę, że zmieniając swoje nawyki dietetyczne można w znacznym stopniu uniknąć problemów ze snem. Niewielkie i stosunkowo łatwe modyfikacje żywieniowe pozwolą w wielu przypadkach zlikwidować problemy z zasypianiem bez zbędnego sięgania po nasenne farmaceutyki, które przyjmowane zbyt długo mogą przyczynić się do uzależnienia i co zaskakujące nasilenia problemu bezsenności.

Odpowiednia pora

Powszechną przyczyną trudności z zasypianiem jest niewłaściwa pora spożywania ostatniego posiłku w ciągu dnia. Zarówno zbyt wczesny, jak i zbyt późny czas konsumpcji może niekorzystnie wpłynąć na jakość naszego snu, przyczyniając się do częstych epizodów wybudzeń czy też snów budzących lęk i niepokój. Najbardziej optymalne jest zachowanie 2-3 godzinnej przerwy pomiędzy ostatnim posiłkiem, a udaniem się na spoczynek. Czas ten

wystarcza na strawienie pokarmu, a energia i składniki odżywcze dostarczone z pożywieniem zostaną w pełni przeznaczone na regenerację i odbudowę organizmu. Należy również zwrócić uwagę na to, aby kolacja nie była zbyt obfita oraz aby wszystkie posiłki w ciągu dnia były spożywane w miarę regularnie.

Lekkostrawnie

Dieta wspomagająca terapię bezsenności to przede wszystkim dieta lekkostrawna, pozbawiona produktów i potraw wzdymających, przesiąkniętych tłuszczem, długo zalegających w żołądku, a także ostrych przypraw. Do produktów wzdymających, których przyjmowanie powinniśmy wykluczyć zwłaszcza w godzinach wieczornych należą: nasiona roślin strączkowych, kapusta, brukselka, cebula, brokuły, gruszki, śliwki. W menu diety lekkostrawnej przeciwwskazane są również wszystkie ostre przyprawy takie jak: pieprz, papryka, musztarda, ocet, curry, gałka muskatołowa, czy imbir. W żywieniu łatwostrawnym zwraca się ponadto uwagę na sposoby przygotowania potraw, zwłaszcza tych serwowanych pod koniec dnia. Zabronione jest zarówno smażenie nawet w niewielkiej ilości tłuszczu, jak i pieczenie, podczas którego powstają trudno strawne związki podrażniające żołądek. Stosowanie lekkiej diety w znacznej mierze usprawnia funkcjonowanie mózgu oraz sprzyja zdrowym, regenerującym snom.

Czego unikać?

Największym wrogiem snu jest kofeina, która przyspiesza akcję serca, pobudza, likwiduje senność oraz niweluje objawy zmęczenia. Aby zapobiec kłopotom ze snem należy unikać zwłaszcza w godzinach wieczornych przyjmowania płynów takich jak: kawa, herbata, cola czy napoje energetyzujące, również te zawierające guaranę. Na cenzurowanym znajdują się również produkty bogate w aminokwas- tyraminę, do których należą między innymi: żółte i pleśniowe sery, wędzone i solone ryby, przejrzałe banany, awokado, drożdże, czekolada oraz czerwone wino. Ze zwiększeniem poziomu tyraminy we krwi wiąże się przyspieszenie akcji serca i wzrost ciśnienia krwi, co znacznie komplikuje zasypianie. Przed położeniem się spać należy zrezygnować także z napojów alkoholowych, które poprzez początkowe wywołanie uczucia senności w dalszej kolejności zaburzają prawidłowy rytm snu, powodując częste wybudzenia i przyczyniając się do pojawiania się koszmarów sennych.

Sprzymierzeńcy zdrowego snu

W diecie wspomagającej zwalczanie bezsenności powinniśmy zadbać o prawidłową podaż węglowodanów, chudego białka, a także witamin z grupy B, magnezu, witaminy C oraz tryptofanu. W codziennym jadłospisie nie może zabraknąć produktów takich jak: pieczywo, ryż, makaron, ziemniaki, kasza czy płatki owsiane, stanowiących bogate źródło węglowodanów- składników biorących udział w powstawaniu serotoniny- tzw. hormonu szczęścia. Dbając o odpowiedni poziom serotoniny zapewniamy sobie wyciszenie, błogostan i relaks przed snem. Dieta oparta o chude produkty białkowe takie jak: ryby, chude mięso dostarczy odpowiedniej ilości białka niezbędnego do odbudowy i regeneracji komórek i tkanek organizmu podczas snu. Za problemy ze snem mogą również odpowiadać niedobory witamin głównie z grupy B. Niedostateczna zawartość witaminy B12, B6 oraz B1 w ustroju może manifestować się nie tylko zaburzeniami w funkcjonowaniu mózgu i układu nerwowego, ale również stanami depresyjnymi i w konsekwencji bezsennością. Witamin z grupy B należy szukać przede wszystkim w: drożdżach piwnych, wątróbce, kurczaku, indyku, żółtkach jaj, otrębach, pełnym ziarnie zbóż, płatkach owsianych, warzywach, kiełkach pszenicy czy rybach. Mówiąc o sojusznikach głębokiego, spokojnego snu nie należy zapominać o magnezie, który odpowiada za prawidłowe funkcjonowanie układu nerwowo-mięśniowego. Bogatym źródłem tego pierwiastka są: orzechy, nasiona roślin strączkowych, kakao, sezam oraz kasze gruboziarniste. Szczególnie osoby uskarżające się na kłopoty z zasypianiem powinny zadbać, aby ich codzienne menu obfitowało w witaminę C, ułatwiającą zasypianie oraz tryptofan, będący prekursorem serotoniny, którego znaczne ilości można spotkać w produktach takich jak: indyk, chleb, mleko, ser żółty czy banany. Istnieją również pewne przesłanki na temat uspokajających i nasennych właściwości ciepłego, odtłuszczonego mleka. Jego rola w walce z bezsennością pozostaje kwestią dyskusyjną, a efekt jego działania w znacznej mierze uzależniony jest od indywidualnej wrażliwości każdego z nas.