

Role výživy v optimalizaci úzdravy během vysazování psychiatrických léků



Obecné principy optimalizace zdraví prostřednictvím výživy

Váš výběr potravin může ovlivňovat mnoho faktorů jako je cena, dostupnost, znalost různých výživových teorií, citové asociace z dětství, starost o životní prostředí, respekt k živým tvorům, alergie a citlivost. Proto není možné obecně předepsat „dokonalou“ stravu pro dosažení maximálního zdraví a osobní pohody. To platí zejména v případě, kdy jde o vyléčení z psychiatrických léků. O některých klíčových prvcích zdravé stravy, které obecně spíše podporují fyzické i mozkové zdraví a optimalizovanou cestu k úzdavě z vysazení, je ale možné hovořit zeširoka.

1. Jezte více toho, co je organické, přírodní a celé

Pro podporu fyzického zdraví a úzdravy při snižování psychiatrických léků je vhodné obecně zvýšit spotřebu:

- Čerstvého ovoce
- Čerstvé zeleniny
- Celozrnné rýže, nudlí, chleba a mouky
- Masa a ryb z místních, organických, pastvinových nebo volně žijících zvířat
- Organických jogurtů a organických sýrů
- Ořechů, semen a luštěnin
- Za studena lisovaných, organických olejů

Je nejlepší jíst co možná nejčastěji organické potraviny. Při vaření je lepší vše dusit nebo jen lehce povařit, než smažit či péct, protože čím vyšší je teplota při vaření, tím více živin se zničí. Jestli jste vegetarián nebo vegan, je důležité vědět, že živiny, které budete při neúplné dietě nejspíše postrádat, jsou např. vitamíny D a B12.

2. Jezte méně rafinovaných nebo zpracovaných potravin

Mnoho moderních zpracovaných potravinářských výrobků během rafinace přijde o důležité vitamíny, minerály a vlákninu a naopak tělu poskytují nadměrné množství sacharidů, cukrů a málo živin. Takové potraviny mohou mít na tělo i „drogové“ účinky, jako jsou energetické špičky následované nárazy únavy. Mohou také přispět k rozvoji cukrovky a zhoršit příznaky vysazování psychiatrických léků. Tyto druhy výrobků také ve svých složkách pravděpodobněji zahrnují toxické chemické přísady.

Během vysazování psychiatrických léků je doporučeno obecně snížit konzumaci:

- Rafinovaných karbohydrátů jako je bílá mouka, bílý chléb, bílá rýže a bílé těstoviny
- Rafinovaných cukrů (včetně bílého cukru, glukózy, fruktózy, kukuřičného sirupu, pasterizovaného medu, umělých sladidel apod.)
- Chemických přísad do potravin, konzervantů, barviv a dochucovadel
- Rafinovaných a hydrogenovaných olejů, margarínů a pomazánek
- Komerčně vyprodukovaného, neorganického masa a ryb
- Rafinovaných a zpracovaných náhražek masa s přísadami jako je izolovaná sojová bílkovina a texturovaná sojová bílkovina
- Balených potravinářských výrobků (hotové zatavené pokrmy)

Změny způsobu stravování a životního stylu, které jsou považovány za nápomocné při optimalizaci úzdravy během vysazování psychiatrických léků

Způsob stravování sám o sobě nutně nezabrání újmě, která může být způsobena mozku a tělu užíváním a vysazováním psychiatrických léků. Mnoho lidí ze svépomocné komunity pro vysazování se však domnívá, že to, co jedli, sehrálo zásadní roli v jejich celkovém procesu úzdravy z farmaceutického traumatu. Kromě podpory celkového zdraví se strava odpovídající potřebám konkrétního člověka projevila jako nápomocná při snížení nebo kontrole výskytu specifických symptomů, které mohly být umocněny předchozími stravovacími návyky.

Neexistuje jeden způsob stravování, který vyhovuje při úzdavě z vysazení psychiatrických léků všem. Co funguje pro jednoho, nemusí pomáhat druhému, dokonce mu může škodit. Mějte prosím na paměti, že konkrétní způsoby stravování uvedené níže by měly být považovány za „šablony“, ne za pevné režimy. Jinými slovy, jestli si některý vyberete, vždy je nejlepší ho přizpůsobit vašim vlastním potřebám. Záleží na tom, jak se cítíte a co jste zjistili, že jste schopni tolerovat, abyste optimalizovali své výsledky. Určitě při vašem vlastním průzkumu kutejte hluboko po specifických způsobech stravování, které byste mohli zvažovat. Pak nechte své tělo, aby vás vedlo. Vaše tělo stále komunikuje a sděluje vám důležité zprávy o tom, co mu pomáhá se uzdravit a co mu brání využít celý jeho potenciál.

Specifické způsoby stravování v seznamu níže byly uváděny různými skupinami lidí ze svépomocné komunity pro vysazování jako ty, ze kterých na svých uzdravných cestách benefitovali. Uvidíte, že se některé z nich opakují pod různými kategoriemi. Vyhledávání na internetu přinese bohaté množství knih, blogů, receptů, fór a podpůrných skupin pro všechny možné způsoby stravování.

1. Požívání potravin, které pomáhají léčit záněty, zvrátit autoimunitní reakce a které podporují zdraví střev

Spousta lidí tvrdí, že odstranění potravin považovaných za dráždidla střev nebo celková systémová dráždidla z jídelníčku je důležitou součástí cesty k vyléčení z psychiatrických léků. Seznam možných dráždivých látek je dlouhý a lidé s jejich odstraňováním z jídelníčku (ať už dočasně nebo trvale) experimentují, zbavují se od jednoho či dvou až po všechny, včetně zrní, luštěnin, soji, mléčných výrobků, ořechů, semen, rajčat, brambor, lilku a zpracovaných potravin. Je potřeba mít na paměti, že při odstraňování složek ze stravy je nezbytné myslet i na to, čím je nahradit, aby došlo ke kompenzaci důležitých živin.

Některé specifické diety uváděné jako prospěšné:

- *Protokol Wahls*: doporučuje pravidelně živočišné tuky, ale zaměřuje se také na léčivou sílu výživné zeleniny (zejména jasně zbarvené). (Dr. Terry Wahls <https://terrywahls.com/>)
- *Bezlepková dieta*: lepek je bílkovina, která se nachází v pšenici, ječmeni, žitě a v derivátech těchto zrn, včetně kvasinek sladu a pivovaru. Lidé, kteří dodržují bezlepkovou dietu, obvykle jedí potraviny, které jsou přirozeně bezlepkové a nahrazují je alternativami obilí, mouky a škrobu, které neobsahují lepek. Mnozí však uvádějí, že zpracované bezlepkové výrobky jsou pro uzdravnou cestu při snižování často stejně problematické.
- *Nízké FODMAPy*: vědci, kteří tuto dietu vyvinuli, si dali za cíl kontrolovat gastrointestinální příznaky tím,

že se zaměřili na skupinu sacharidů nalezených v potravinách, které jíme, tzv. FODMAPy. FODMAPy je akronym odkazující na fermentační oligosacharidy, disakharidy, monosaccharidy a polyoly. Jedná se o komplexní názvy pro soustavu molekul nalezených v potravinách, které mohou být některými lidmi špatně vstřebávány, což vede k příznakům Syndromu dráždivého tračníku (SDT) a dalších zažívacích poruch.

- *Dieta GAPS*: dieta (Gut and Psychology Syndrome“ - GAPS) byla vyvinuta, aby pomohla lidem, kteří mají problémy s nerovnovázným bakteriálním ekosystémem v gastrointestinálním traktu. Zaměřuje se na odstraňování potravin, které jsou považovány za obtížně stravitelné a škodlivé pro střevní mikroflóru, a nahrazuje je výživově bohatými potravinami podporujícími hojení střevní výstelky.
- *Nízký histamin*: někteří lidé ve svépomocné komunitě pro vysazování psychiatrických léků experimentovali s dietami nízkými na histamin a zjistili, že pomáhají. Obvykle to znamená vyhýbat se starým, fermentovaným, sušeným a zpracovaným potravinám. Teorie za nízkohistaminovou dietou spočívá v tom, že pomáhá odvrátit zánět, který může být způsoben neschopností organismu tolerovat histamin.
- *Autoimunitní protokol (AIP)*: velmi restriktivní dieta, která odstraňuje z jídelníčku všechny potraviny považované za dráždidla útroby. AIP je v podstatě přísnější verze stravy Paleo, která z jídelníčku odstraňuje mimo jiné zrní, luštěniny, soju, mléčné výrobky, ořechy, semena, zeleninu s nočním stínem, zpracované potraviny, mnoho přídatných látek apod.
- *Požívání potravin „hojících útroby“*: někteří lidé hlásí pozitivní přínos přidávat do jídelníčku potraviny, o nichž se předpokládá, že „hojí útroby“, jako jsou kvašené potraviny, vývary z kostí apod. Lze užívat i probiotické doplňky.

2. Jezte jen čisté

Mnoho lidí zjistilo, že jim při snižování psychiatrických léčiv velmi pomohlo odstranit z jídelníčku ty potraviny a přísady, které jsou díky výrobě nebo zpracování znehodnocovány nebo jsou znečištěny toxiny. Kromě výše uvedeného seznamu „Jezte méně...“ patří mezi běžné změny životního stylu snaha požívat jen organické produkty. Pokud si je nemůžete dovolit nebo sehnat, snažte se alespoň vyhnout komerčně vyrobeným produktům obsahujícím mnoho pesticidů. V roce 2019 byly na černé listině běžně dostupných potravin obsahujících pesticidy:

- Jahody
- Špenát
- Kapusta
- Nektarinky
- Jablka
- Hrozny
- Broskve
- Třešně
- Hrušky
- Rajčata
- Celer
- Brambory

Vyhýbejte se všem geneticky modifikovaným potravinám (GMP). Ačkoli existují neznámé ohledně zdravotních rizik GMP, je známo, že mnoho surovin je speciálně upraveno tak, aby byly schopny tolerovat obzvláště vysoké hladiny pesticidů.

Vyhýbejte se skladování nebo zahřívání potravin nebo tekutin v plastech. Obecně se vyhýbejte plastům v co největší míře (namísto toho volte sklo).

Vyhýbejte se kofeinu, alkoholu, nikotinu a dalším látkám, které ovlivňují centrální nervový systém.

3. Dopřejte si vysoké dávky zdravých tuků

Zdá se, že jedna z běžných diet ve svépomocné komunitě pro vysazování psychiatrických léků zahrnuje vysoké množství zdravého tuku. Mnoho lidí z komunity teoretizuje, že je to z velké části kvůli klíčové roli, kterou hraje ve funkci mozku cholesterol. Optimalizace funkce mozku a vyživování mozku je důležitou součástí v procesu léčení farmaceutického traumatu. Bohužel se mnoho lidí na Západě naučilo takovým tukům vyhýbat ve prospěch stravy s nízkým obsahem cholesterolu. V posledních letech se však objevily důkazy, které přesvědčivě objasňují, že dieta s nízkým obsahem cholesterolu byla vytvořena vědci, jejichž výzkum a nápady byly významně financovány a propagovány cukrovarnickým průmyslem. Bylo to v době, kdy zákonodárci zvažovali omezení cukru kvůli jeho dopadu na kardiovaskulární zdraví. Stále častěji lidé z komunity hovoří o osobním dilematu, kterému čelí mezi touhou být vegetariánem nebo veganem z etických důvodů, ale zároveň si uvědomují, jak mnohem lépe se cítí mentálně, emocionálně, kognitivně a fyzicky, když začleňují do jejich stravy tuky z organických zvířat. Je to osobní rozhodnutí, které musí každý udělat sám. Vzhledem k tomu, že zvířata a větší ryby jsou na vyšší pozici v potravinovém řetězci, je pravděpodobnější, že budou mít vyšší koncentrace nebo „bioakumulaci“ toxických znečišťujících látek. Pokud je tedy možné, je v tomto případě o to důležitější jíst jen zvířata organická.

Zdravé tuky se nacházejí v:

- Organickém mase a vnitřnostech, vývaru z kostí, drůbeži, vejcích, sádle, loji a másle ze zvířat krmených na pastvinách
- Volně žijících rybách
- Avokádech
- Organických syrových mléčných výrobcích s plným obsahem tuků (ačkoli mnozí lidé z komunity zjistili, že jsou citliví na mléčné výrobky)
- Extra panenském olivovém oleji
- Organickém nerafinovaném lisovaném kokosovém oleji
- Organických ořechách a semenech (někteří lidé z komunity tvrdí, že mají potíže s jejich trávením, ale s tím může pomoci jejich namáčení, klíčení nebo kvašení).

4. Veganská nebo vegetariánská dieta

Ačkoli mnoho lidí z komunity zjistilo, že je během snižování psychiatrických léčiv nutné zahrnout živočišné produkty do jejich jídelníčku, a tím si pomoci minimalizovat negativní příznaky, další lidé uvedli pravý opak. Cítí se mnohem lépe s přechodem na veganskou nebo vegetariánskou stravu. Mnoho lidí však uvádí, že zpracované náhražky masa, zpracované sojové výrobky s izolátem sojových bílkovin nebo texturované sojové bílkoviny a celá řada dalších průmyslově zpracovaných veganských nebo vegetariánských produktů mohou způsobit výrazné zvýšení příznaků z vysazení a celkové zdravotní problémy.