



# ALIMENTAȚIA ÎN AFECȚIUNILE — PSIHICE —

**GHID PRIVIND ALIMENTAȚIA ÎN AFECȚIUNILE PSIHICE** este rezultatul activităților proiectului **Academia Carrefour. Sănătate, Educație și Terapie (SET) pentru copii și tineri cu dizabilități**, un proiect implementat în 2022 de Fundația FARA cu finanțare Carrefour România.





Coordonator și autor ghid:  
**IAȚCU CAMELIA OANA,**  
Asistent universitar doctorand,  
nutriționist dietetician autorizat și  
studentii de la programul de studii  
de licență Nutriție și Dietetică din  
cadrul Facultății de Medicină  
și Științe Biologice a Universității  
„Ștefan cel Mare” din Suceava.

*Drepturile de autor asupra textului aparțin coordonatorului și autorului acestui material. Distribuirea, preluarea, reproducerea integrală sau parțială în formă tipărită și/sau electronică este posibilă doar cu acordul prealabil. Este posibilă citarea materialului doar și numai cu menționarea corectă a sursei, autorului și a website-ului de unde a fost preluată. Răspunderea pentru opiniile exprimate aparțin în exclusivitate autorului.*

# Introducere

Studiile indică faptul că, în întreaga lume, aproximativ 970 de milioane de persoane, însemnând 1 din 8 persoane, prezintă afecțiuni psihice, cele mai comune fiind anxietatea și depresia, iar schizofrenia afectează aproximativ 24 de milioane de persoane, însemnând 1 din 300 de persoane din lume. Aceste date arată că nevoia unei abordări eficiente a acestor afecțiuni este necesară. Așadar, punctul de plecare în realizarea acestui material a fost importanța afecțiunilor psihice în lume și lipsa cunoștințelor despre rolul alimentației în ameliorarea simptomelor afecțiunilor psihice, în rândul familiilor și aparținătorilor persoanelor afectate.

Familia joacă un rol esențial în viața unei persoane cu afecțiuni psihice și este cea mai importantă atunci când vine vorba despre recunoașterea semnelor și simptomelor, fiind implicată și în tratamentul, deosebit de important, care include administrarea medicamentelor și sprijinul emoțional, adaptându-se permanent și acumulând noi cunoștințe și abilități pentru a oferi cel mai bun sprijin persoanei afectate. Acest material a fost conceput pentru a ghida membrii familiei și alte persoane care lucrează cu pacienți cu afecțiuni psihice spre îmbunătățirea alimentației pentru prevenirea apariției complicațiilor sau a altor afecțiuni, pentru îmbunătățirea sănătății mintale și pentru ca pacientul să se bucure de o alimentație echilibrată și diversificată cu numeroase beneficii, mai ales asupra stării emoționale. Acest material include informații generale despre bolile psihice, sfaturi practice și idei de mese sănătoase, facilitând integrarea nutriției în tratamentul afecțiunilor. Ne dorim ca acest material să contribuie la îmbunătățirea calității vieții persoanelor cu afecțiuni psihice, dar și a familiilor acestora.

**Asist. univ. drd. Camelia Oana IAȚCU**  
**Nutriționist Dietetician**



# Care sunt simptomele unei boli mintale?

Dacă un prieten sau o persoană dragă nu se simte bine, cum faci diferența între o stare proastă trecătoare și ceva mai serios?



**Anxios sau  
îngrijorat**



**Depresiv  
sau nefericit**



**Izbucinre  
emoțională**



**Probleme  
cu somnul**



**Schumbări  
de greutate  
sau apetit**



**Tăcut sau  
retras**



**Consum  
de alcool  
sau substanțe**



**Sentimente  
de vinovăție  
sau de lipsă  
de valoare**



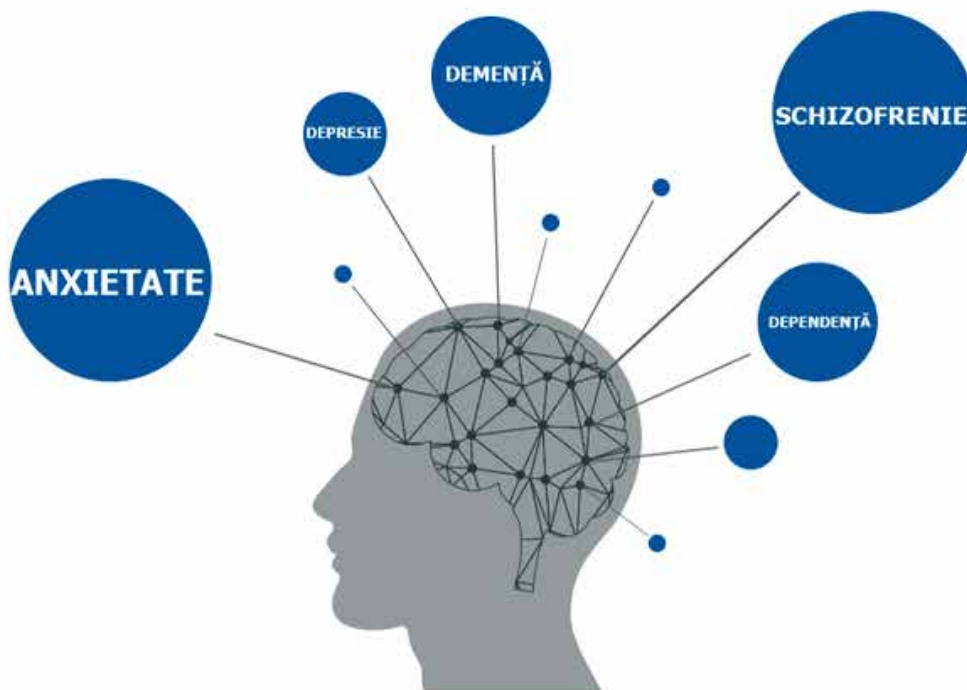
**Schimbări în  
comportament  
sau emoții**

# Ce sunt bolile psihice?

Atunci când ne referim la boli psihice, vorbim despre un concept vast, care cuprinde multe tulburări ce afectează modul în care simțim, gândim și ne comportăm.

**Apariția bolilor psihice este influențată de:**

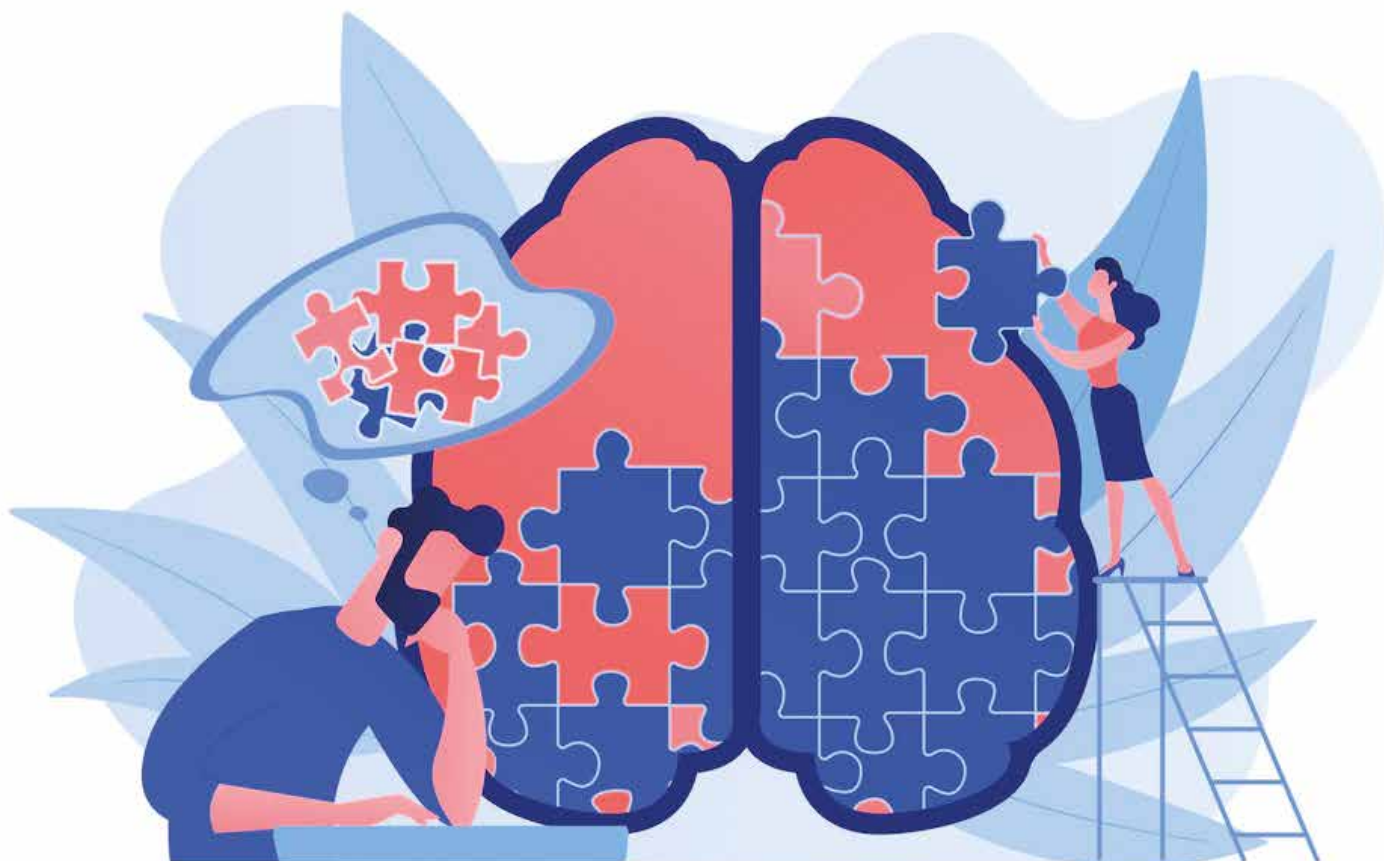
- factori ereditari;
- mediul extern;
- obiceiurile zilnice;
- biochimia creierului.



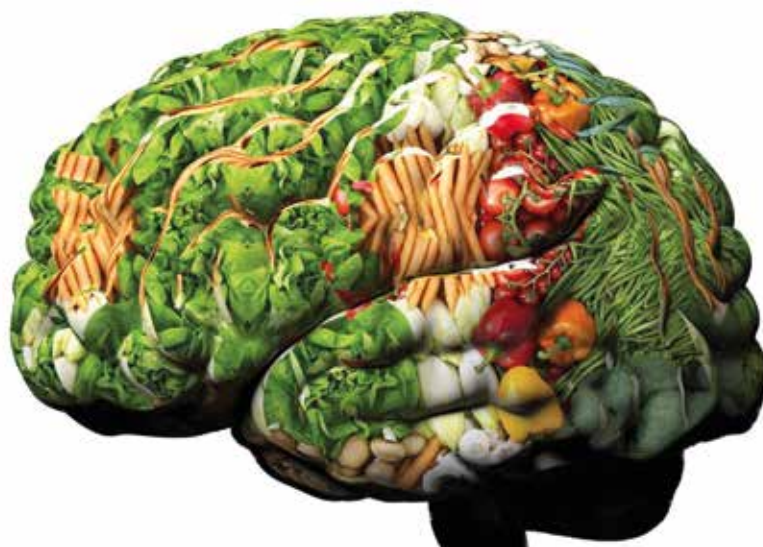
Specialiștii în psihiatrie spun că bolile psihice pot apărea indiferent de vârstă, gen sau statut social.

Datele disponibile arată că 25% dintre români suferă la un moment dat de o boală psihică.

Din păcate, persoanele cu boli psihice se confruntă cu stigmatizare din partea celorlalți, ceea ce îngreunează vindecarea, acolo unde este cazul, și integrarea în societate.



# Psihiatria nutrițională – rolul alimentației în dezvoltarea tulburărilor psihiatrice



O alimentație echilibrată, cu atingerea aportului hidric recomandat și limitarea consumului de alcool joacă un rol important în menținerea stării de sănătate, iar acestea sunt deosebit de importante la persoanele cu afecțiuni psihice deoarece:

- consumul de alimente sănătoase și lichide necalorice poate ameliora anumite simptome ale tulburărilor psihice;
- obiceiurile alimentare nesănătoase și consumul de băuturi alcoolice pot agrava simptomele acestor tulburări;
- unele componente, precum cofeina și alcoolul pot interacționa cu medicamentele administrate pentru tratarea tulburărilor psihice.



# Cum influențează consumul de alimente și băuturi sănătatea mintală?



- O alimentație sănătoasă (bogată în fructe, legume, oleaginoase, leguminoase, cu un consum moderat de pui, pește, ouă, produse lactate și un consum ocazional de carne roșie, precum carne de porc, vită și oaie) este asociată cu un risc scăzut pentru depresie;
- Acizii grași omega-3 pot îmbunătăți sănătatea mintală. Aceștia se găsesc în pește, precum ton, somon, macrou, biban, hering și sardine și în cantități mai mici în peștele alb, precum cod. Un consum de 2-3 porții de pește pe săptămână poate acoperi necesarul de omega-3.;
- O alimentație bogată în carbohidrați rafinați, care se găsesc în produse de patiserie, prăjituri și snacks-uri, poate crește riscul pentru apariția simptomelor depresiei.



Nu se cunoaște în totalitate cum afectează alimentația sănătatea mintală, însă influențarea glicemiei (zahărul din sânge), inflamației și microorganismelor care formează microbiota intestinală se pare că sunt o parte dintre aceste mecanisme. O alimentație sănătoasă ajută și la prevenirea afecțiunilor cronice, precum diabetul zaharat care afectează, de asemenea, sănătatea mintală.

Supraponderea sau obezitatea pot contribui la apariția afecțiunilor psihice, iar administrarea anumitor medicamente pentru acest tip de afecțiuni poate duce la creștere în greutate, care poate crea probleme de sănătate suplimentare. Scăderea în greutate printr-o alimentație echilibrată și activitate fizică poate îmbunătăți sănătatea mintală.

Obiceiurile alimentare pot afecta somnul și, prin urmare, pot influența sănătatea mintală. Recomandarea este ca ultima masă să fie luată cu 2-3 ore înainte de somn.

Dacă este prezentă senzația de foame, un fruct sau un pahar cu lapte sunt cele mai potrivite gustări.

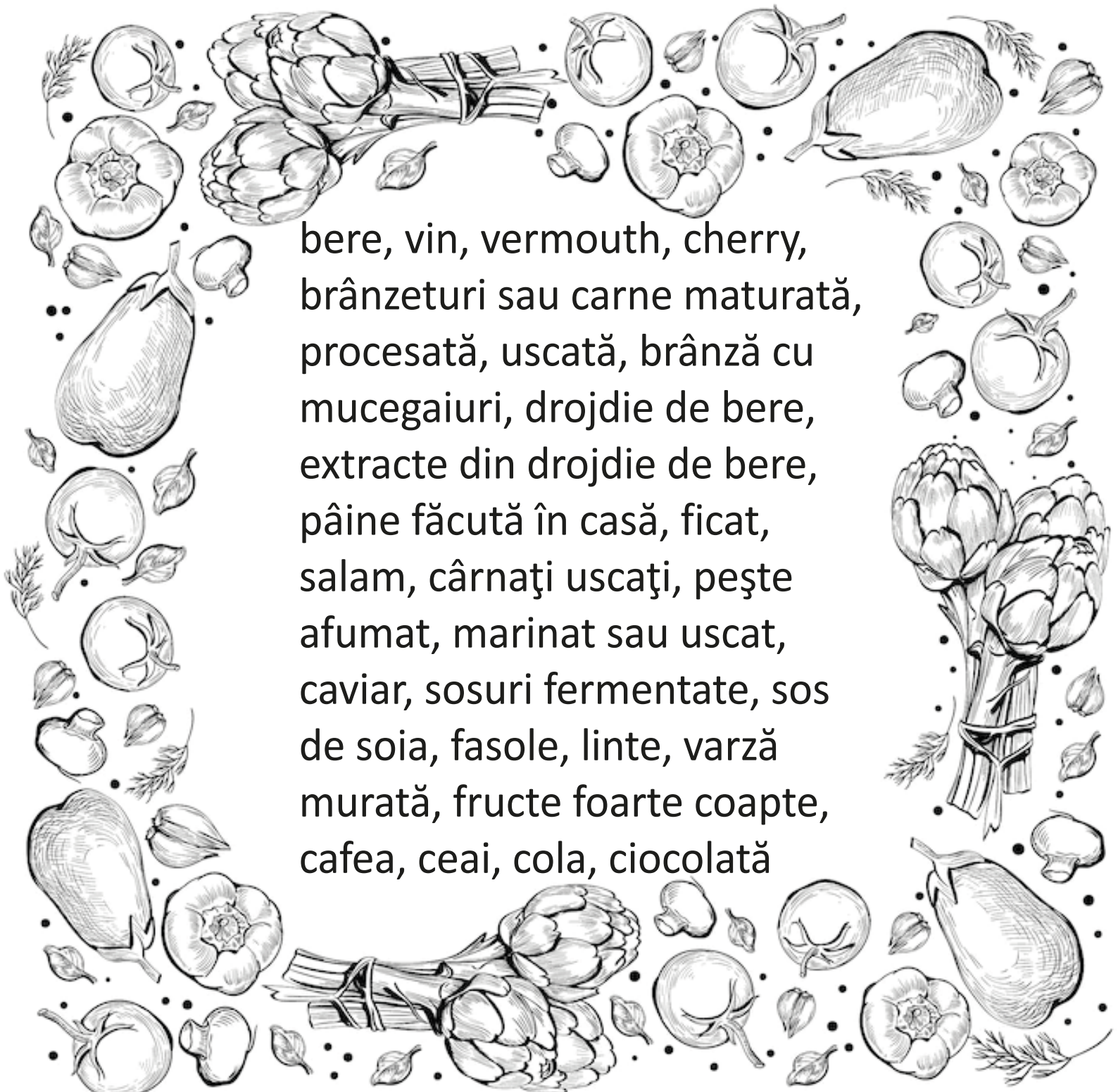


# Interacțiunea dintre medicamentele administrate în afecțiunile psihice și alimentația



- Alimentele care conțin un nivel ridicat de tiramină nu trebuie consumate dacă se administrează medicamente numite inhibitorii monoaminooxidazei;
- Grapefruitul și sucul de grapefruit interferează cu mai multe medicamente, inclusiv medicamente administrate pentru afecțiuni psihice;
- Suplimentele alimentare pot fi uneori utile, dar nu sunt întotdeauna necesare. Administrarea acestora poate avea efecte secundare și poate interacționa cu medicamentele pentru afecțiunile psihice.

# Alimente bogate în tiramină



bere, vin, vermouth, cherry, brânzeturi sau carne maturată, procesată, uscată, brânză cu mușegaiuri, drojdie de bere, extracte din drojdie de bere, pâine făcută în casă, ficat, salam, cârnați uscați, pește afumat, marinat sau uscat, caviar, sosuri fermentate, sos de soia, fasole, linte, varză murată, fructe foarte coapte, cafea, ceai, cola, ciocolată

# Ce alimente trebuie să fie consumate?

## Cereale integrale

- se consumă mai mult de 3 porții zilnic

## Vegetale cu frunze verzi:

- se consumă mai mult de 6 porții pe săptămână  
(o salată zilnic)

## Legume:

- se consumă mai mult de 1 porție zilnic

## Fructe de pădure:

- se consumă mai mult de 2 porții pe săptămână

## Oleaginoase:

- se consumă mai mult de 5 porții pe săptămână

# Ce alimente trebuie să fie consumate?

## **Leguminoase:**

- se consumă mai mult de 3 porții pe săptămână

## **Pește:**

- se consumă mai mult de 1 porție pe săptămână

## **Pui, curcan sau ouă:**

- se consumă mai mult de 2 porții pe săptămână

## **Ulei de măsline:**

- trebuie să fie cel mai folosit în comparație cu alte uleiuri

# Ce alimente trebuie să fie limitate sau evitate?

## Carnea roșie (porc, vită, oaie):

- mai puțin de 4 porții pe săptămână

## Alimente prăjite și fast-food:

- mai puțin de 1 porție pe săptămână

## Unt și margarină:

- mai puțin sau maxim 1 lingură de unt.

Margarină niciodată.

## Brânzetur:

- mai puțin de 4 porții pe săptămână



# Cerealele integrale



# Cerealele integrale

***Consum recomandat: mai mult de 3 porții zilnic***

Cerealele integrale sunt baza alimentației sănătoase. Acestea pot ajuta la reducerea riscului de boli de inimă, la controlul diabetului zaharat, la promovarea pierderii în greutate și la sănătatea creierului.

În plus, cerealele sunt de diferite tipuri și forme, fiind foarte versatile.

Orezul brun, ovăzul și alte cereale integrale sunt bogate în magneziu, care ajută celulele creierului să folosească energia.

Exemple: toate produsele pe bază de cereale integrale și cerealele integrale folosite ca ingrediente (pâine integrală, cereale integrale, biscuiți sărați, ovăz, orez brun).

În următoarea imagine sunt prezentate cantitățile de cereale și produse din cereale care reprezintă o porție. \*Ceașca are 200 ml.

# Cerealele integrale



- 1 felie (30-40 g) de pâine;
- ½ bulcă medie (40 g) sau lipie;
- o jumătate de cană (75-120 g) orez, paste, fidea, orz, hrișcă, griș, mămligă, bulgur sau quinoa fierte;
- ½ cană (120 g) terci fiert;
- 2<sup>ea</sup> ceașcă (30 g) fulgi de cereale de grâu;
- ¼ ceașcă (30 g) de musli;
- 3 buc (35 g) crispbreads, pesmeți;
- 1 buc (60 g) scovergi;
- 1 buc (35 g) brioșă mică.



o felie de pâine



2 biscuiți simpli



½ cană (125 g)  
de cereale fierte



o brioșă mică

# Vegetalele cu frunze verzi



# Vegetalele cu frunze verzi

***Consum recomandat: mai mult de 6 porții pe săptămână (o salată zilnic)***

Nu este o surpriză că vegetalele cu frunze verzi sunt bogate în nutrienți și prezintă o multitudine de beneficii asupra sănătății.

Dacă este vorba despre sănătatea creierului prezența vegetalelor cu frunze verzi este obligatorie.

Acestea conțin antioxidanti, inclusiv betacaroten și acid folic și sunt, de asemenea, bogate în vitamina K cu rol în formarea membranelor celulelor creierului.

Exemple: toate legumele verzi sub formă de frunze proaspete, congelate au conservate și broccoli, gătit sau crud, precum spanac, salată romană, rucolă, ștevie, măcriș, pătrunjel, mărar, leuștean, etc alte salate din familia verzei și conopidei (ex varză, varza kale etc), frunzele de ridichi și cele de muștar, alte salate din familia verzei și conopidei (ex varza kale etc) , frunzele de ridichi și cele de muștar, broccoli;

# Legumele



# Legumele

## ***Consum recomandat: mai mult de 1 porție zilnic***

Legumele sunt bogate în vitamine, inclusiv acid folic.

Aportul recomandat de legume contribuie la scăderea inflamației și păstrarea sănătății inimii, acestea contribuind la îmbunătățirea vascularității creierului.

Exemple:

- legume roșii și portocalii: toate legumele roșii și portocalii, proaspete, congelate sau conservate, gătite sau crude, precum tomate, ardei roșii, gogoșari, morcovi, cartofi dulci, dovleac,

- legume boabe: toate boabele- gătite sau conservate, precum boabele de fasole de toate felurile, linte, mazăre, Nu sunt incluse mazărea și fasolea verde.

# Legumele

- legume cu conținut ridicat în amidon: toate legumele bogate în amidon proaspete, congelate și conservate, precum cartofi albi, porumb, păstârnac și mază verde,

- alte legume: toate celelalte legume, proaspete, congelate sau conservate, gătite sau proaspete, precum salata iceberg, fasole păstăi, ceapă, dovlecel, vânăță, castravete etc.

În următoarea imagine sunt prezentate cantitățile de vegetale cu frunze verzi și legume care reprezintă o porție. \*Ceașca are 200 ml.





# Legumele



- ½ ceașcă de legume verzi sau portocalii (de exemplu, spanac, broccoli, morcovi sau dovleac);**
- ½ căni fierte uscate sau conservate, mază sau linte (preferabil fără sare adăugată);**
- 1 ceașcă de legume cu frunze verzi sau salată verde;**
- ½ ceașcă de porumb dulce;**
- ½ cartof mediu sau alte legume amidonoase (cartof dulce, taro sau manioc);**
- 1 roșie medie.**



½ cană de vegetale (morcov, dovleac sau broccoli)



1 cană de zarzavaturi (salată)



un cartof mediu



o roșie

# Fructele de pădure



# Fructele de pădure

**Consum recomandat: mai mult de 2 porții pe săptămână**

Nu doar că fructele de pădure sunt delicioase, acestea au și rol antioxidant.

Fructele de pădure conțin flavonoide, care întăresc conexiunile dintre neuroni, facilitând comunicarea acestora.

Exemple: toate fructele proaspete, congelate, conservate și uscate, precum și sucurile de fructe, precum portocale și suc de portocale, mere și suc de mere, banană, struguri, pepene, fructe de pădure, stafide.

- fructe de pădure: afine, căpșuni, zmeură, afine, coacăze, mure, măceșe, cătină, fragi, merișoare.

În următoarea imagine sunt prezentate cantitățile de fructe care reprezintă o porție.

\*Ceașca are 200 ml.

O porție de fructe de pădure este de 100 g.

# Fructele de pădure



- 1 măr mediu, banană, portocală sau pară;
- 2 caise mici, fructe de kiwi, piersici sau prune;
- 1 cană de fructe cubulețe sau conservate (fără adaos de zahăr).  
Sau doar ocazional:
- suc de fructe 125 ml (½ ceașcă) (fără zahăr);
- 30 g de fructe uscate (de exemplu, 4 jumătăți de caise uscate, 1½ linguri de stafide).



un fruct mediu (măr, pară, banană)



2 fructe de kiwi, piersici



30 g fructe uscate (fără zahăr)

# Oleaginoasele



# Oleaginoasele

**Consum recomandat: mai mult de 5 porții pe săptămână**

Oleaginoasele, precum migdalele sunt perfecte pentru o gustare sățioasă și bogată în fibre.

De asemenea, migdalele prezintă beneficii importante pentru sănătate. Migdalele sunt bogate în vitamina E, un antioxidant care absoarbe radicalii liberi dăunători din jurul celulelor creierului, în timp ce celelalte oleaginoase conțin acizi grași omega-3 cu rol antiinflamator.

Exemple: migdale, nuci, alune de pădure și de copac, semințe de floarea-soarelui, unt de arahide.



# Leguminoasele



# Leguminoasele

**Consum recomandat: mai mult de 3 porții pe săptămână**

Multe leguminoase, inclusiv năutu și fasolea sunt bogate în magneziu care ajută celulele creierului să folosească energia.

Exemple: fasole albă, roșie, neagră, linte roșie, galbenă, neagră, năut, mazăre, soia.

Sfaturi practice:

- Nu adăugați sare pe leguminoase în timpul procesului de gătit deoarece se întăresc.
- Perioadele lungi de înmuiere și gătit ajută la prevenirea flatulenței pe care o manifestă unele persoane atunci când mănâncă leguminoase. Această problemă poate fi diminuată și prin adăugarea cimbrului, semințelor de fenicul, maghiranului sau a chimenului.





# Peștele



# Peștele

**Consum recomandat: mai mult de 2 porții pe săptămână**

Păsările de curte și ouăle sunt bogate în colină, o vitamină din grupul B care este importantă pentru dezvoltarea creierului și, conform unui studiu din 2011, ar putea proteja împotriva demenței.

Exemple: somonul, macroul, crapul de peste 3 kg, păstrăvul și heringul.



# Puiul, curcanul și oul



# Puiul, curcanul și oul

**Consum recomandat: mai mult de 1 porție pe săptămână**

Peștele gras este o sursă excelentă de grăsimi omega-3, care reduc inflamația și sunt folosite pentru a construi materia solidă a creierului.

În următoarea imagine sunt prezentate cantitățile de oleaginoase, leguminoase, pește, carne și ouă care reprezintă o porție. \*Ceașca are 200 ml.



# Puiul, curcanul și oul

- 50-65 g carne roșie slabă gătită, cum ar fi carnea de vițel, miel, carnea de vită, carnea de porc, capră sau oaie (aproximativ 90-100 g brut);
- 80 g carne de pasăre macră, cum ar fi pui sau curcan (100 g brut);
- 100 g file de pește gătit (aproximativ 115 g brut) au o cutie mică de conservă de pește;
- 2 ouă mari (100-120 g);
- 1 ceașcă (150 g) legume/boabe gătite sau conservate, cum ar fi fasole, linte, bob, mazăre (preferabil fără sare adăugată);
- 170 g tofu;
- 30 g nuci, semințe, arahide sau migdale sau tipuri de pastă de nuci sau de semințe (fără sare adăugată)\*.



56-65 g carne roșie



80 g pui



100 g pește gras



2 ouă



O cană (150 g) de fasole verde

# Uleiul de măsline



# Uleiul de măsline

***Consum recomandat: trebuie să fie cel mai folosit în comparație cu alte uleiuri***

Uleiul de măsline este o parte importantă a dietei mediteraneene, iar beneficiile sale pentru sănătate se extind până la creier.

Uleiul de măsline este bogat în oleocanhol, un compus care ameliorează enzimele inflamatorii COX-1 și COX-2.



# Idei de mic dejun



200 ml iaurt natural +  
jumătate de cană  
mure + 30 g miez de nucă



200 ml iaurt natural +  
50 g căpșuni + jumătate  
de banană + 10 g  
migdale + 1 linguriță  
unt de arahide +  
scorțișoară



2 felii de pâine  
integrală + 2 lingurițe  
unt de arahide +  
jumătate de cană afine +  
jumătate de linguriță  
polen



# Idei de mic dejun



200 g afine înghețate +  
100 g conopidă înghețată  
+ 150 ml lapte + 5 g unt  
de arahide + 50 g miez de  
nucă. Ingredientele se  
blenduiesc.



50 g fulgi de ovază se  
fiert în 150 ml apă, până  
prind consistență semisolidă.  
Se adaugă 100 g d  
căpșuni, 50 g afine, 30 g  
miez de nucă, 20 g  
semințe de dovleac



Wrap cu 1 tortilla din făină  
integrală, 50 g  
roșie, 50 g castravete,  
3 măslina, 25 g brânză  
Feta, 1 lingură hummus.

# Idei de prânz



Cu 100 g piept de pui, 50 g dovlecel, 50 g ardei gras, 50 g roșii se formează frigăruile. Se pregătesc la cuptor/grătar.



200 g piept de pui la cuptor cu salată din 1 ceapă mică, 1 măr mic, 1 cană de dovleac la cuptor, 2 căni de salată kale, cimbru, oțet de mere.



200 g piept de pui la cuptor și salată dintr-o sfeclă roșie mică fiartă, 4 căni de spanac și 50 g de brânză Feta

# Idei de prânz



Salată dintr-o conservă de ton, 1200 g de roșii cherry, 100 g măslină, 25 g ceapă, 250 g fasole boabe, ulei de măslină, suc de lămâie, sare, pătrunjel

300 g de pește gras se pulverizează cu puțin ulei de măslină, suc de lămâie, pudră de usturoi, sare și se dă la cuptor. Se amestecă jumătate de avocado cu 30 g de ceapă și puțin suc de lămâie. După ce peștele a fost scos din cuptor se adaugă acest amestec și se servește.



# Idei de cină



150 g pește la cuptor cu  
200 g orez integral și  
150 g spanac sotat

Salată din 50 g năut fiert, 50 g fasole roșie fiartă, 50 g fasole albă fiartă, jumătate de roșie, 30 g ardei gras, 20 g ceapă, coriandru, ulei de măsline, suc de lămâie



# Idei de cină



Din 200 g fasole fiartă și jumătate de cățel de usturoi se prepară iahnia de fasole și se servește cu 2 felii de dovlecel, 2 felii de vinete și 2 felii de ardei la grătar/cuptor.

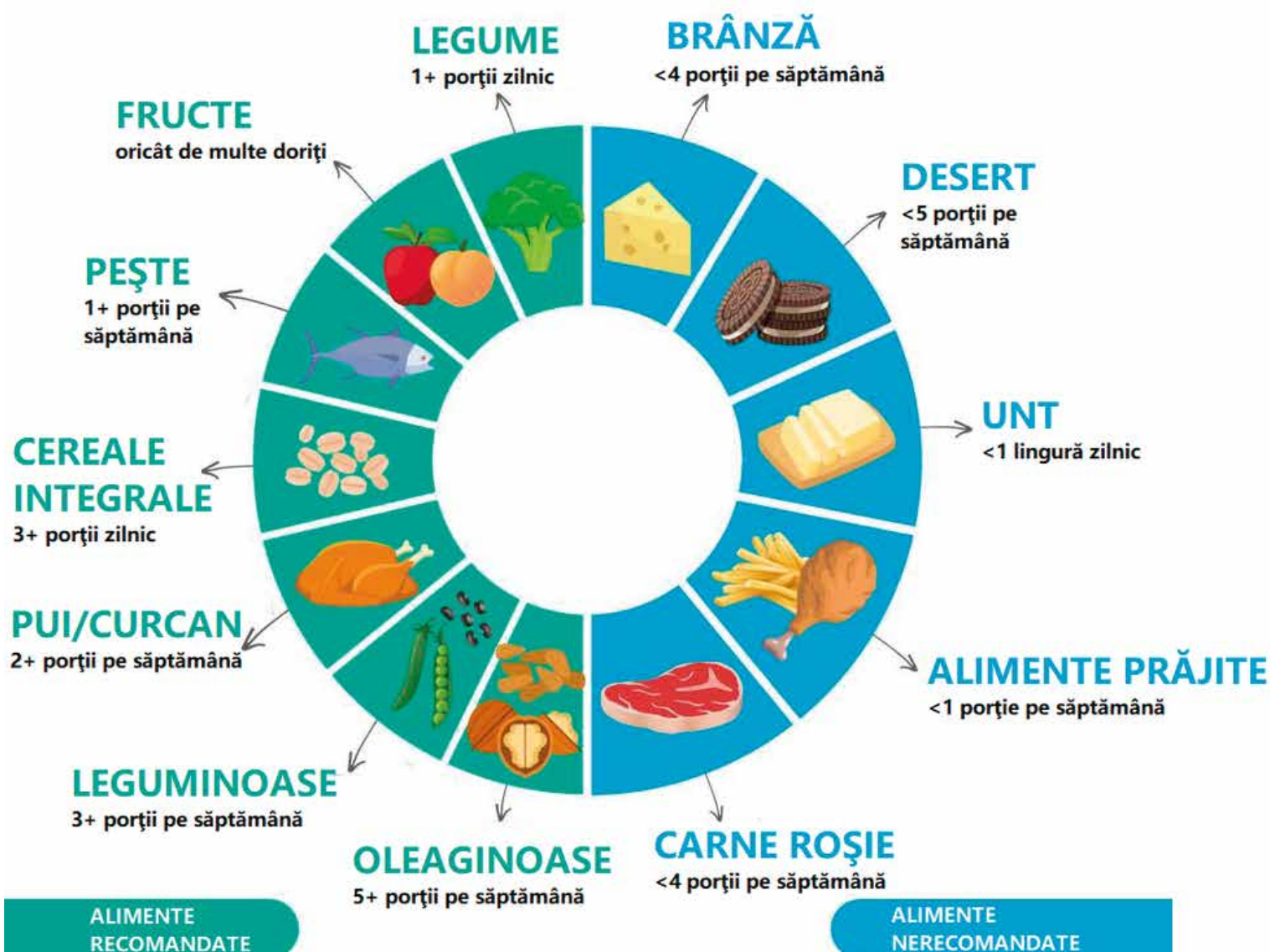


250 g file de pește se amestecă cu ulei de măsline, suc de lămâie, boia de ardei dulce, sare și piper. Peștele cu 300 g de fasole verde se gătesc la cuptor.



300 g orez integral și 150 g amestec de legume la tigaie

# Recomandări nutriționale



# Plante medicinale cu beneficii asupra bolilor mintale

Se pot folosi următoarele plante medicinale: angelică, cartofi, ciuboțica cucului, ciumăfaie, dovleac, fasole, ghiocel, hamei, hrean, isop, levănțică, mac, măcriș, morcov, nuc, obligeană, omag, ovăz, păducel, pelin, ridiche, roiniță, salată, saschiu, sfeclă, șovârf, sunătoare, talpa găștei, tei, trifoiște de baltă, țelină, untul pământului, ventrilică.



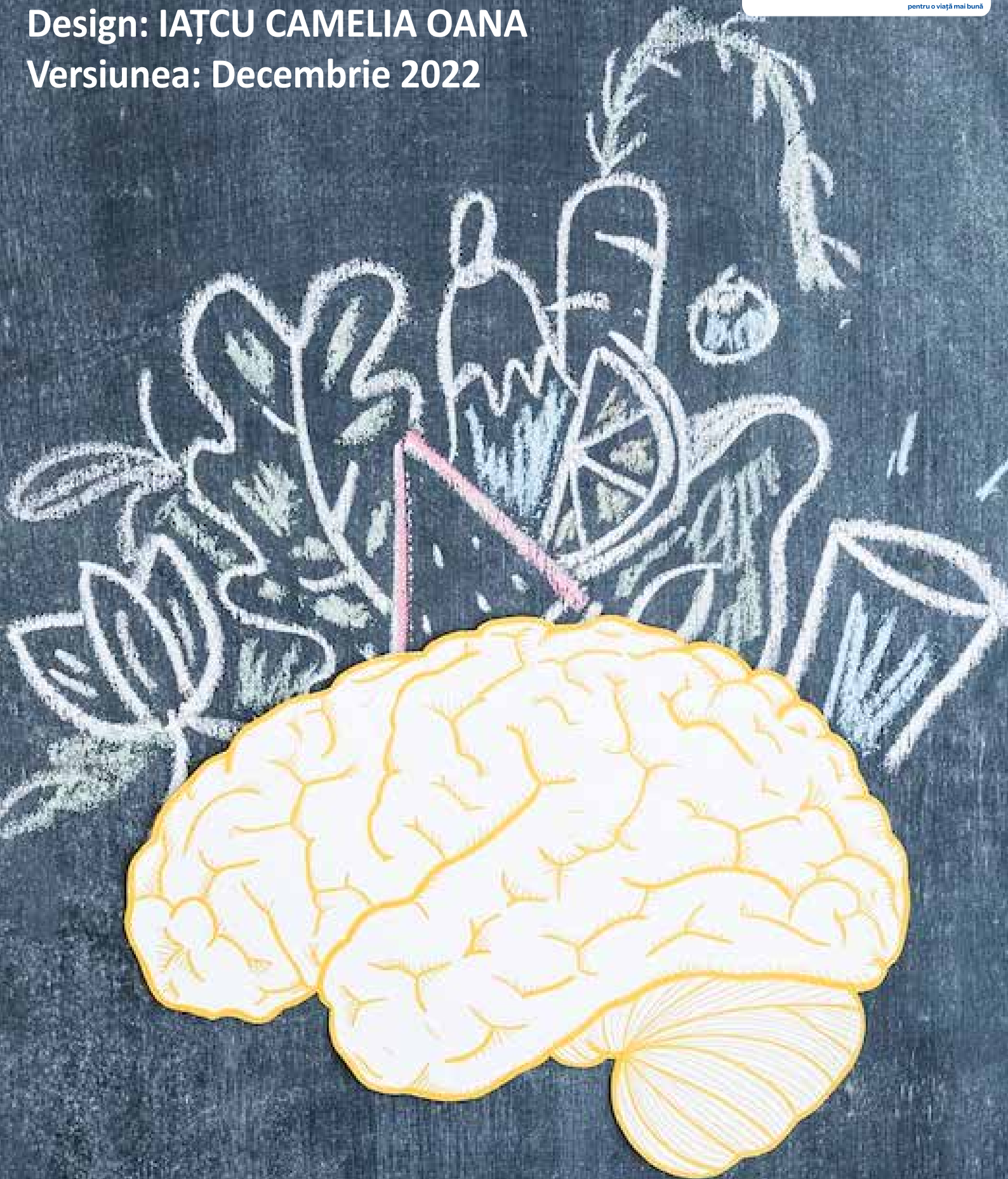
# Bibliografie selectivă

1. Onaolapo OJ, Onaolapo AY. Nutrition, nutritional deficiencies, and schizophrenia: An association worthy of constant reassessment. *World J Clin Cases*. 2021 Oct 6;9(28):8295-8311. doi: 10.12998/wjcc.v9.i28.8295. PMID: 34754840; PMCID: PMC8554424.
2. Barkhordari, R., Namayandeh, M., Mirzaei, M. et al. The relation between MIND diet with psychological disorders and psychological stress among Iranian adults. *BMC Psychiatry* 22, 496 (2022). <https://doi.org/10.1186/s12888-022-04128-2>
3. Grajek M, Krupa-Kotara K, Białek-Dratwa A, Sobczyk K, Grot M, Kowalski O, Staśkiewicz W. Nutrition and mental health: A review of current knowledge about the impact of diet on mental health. *Front Nutr*. 2022 Aug 22;9:943998. doi: 10.3389/fnut.2022.943998. PMID: 36071944; PMCID: PMC9441951



Design: IAȚCU CAMELIA OANA

Versiunea: Decembrie 2022



*Drepturile de autor asupra textului aparțin coordonatorului și autorului acestui material. Distribuirea, preluarea, reproducerea integrală sau parțială în formă tipărită și/sau electronică este posibilă doar cu acordul prealabil. Este posibilă citarea materialului doar și numai cu menționarea corectă a sursei, autorului și a website-ului de unde a fost preluată. Răspunderea pentru opiniile exprimate aparțin în exclusivitate autorului.*