



umra



# Kako lahko z gibanjem in prehrano prelisičite možgane

*DAMJAN VERHOVC*

Partnerji programa



Sofinancer programa:



REPUBLIKA SLOVENIJA  
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE

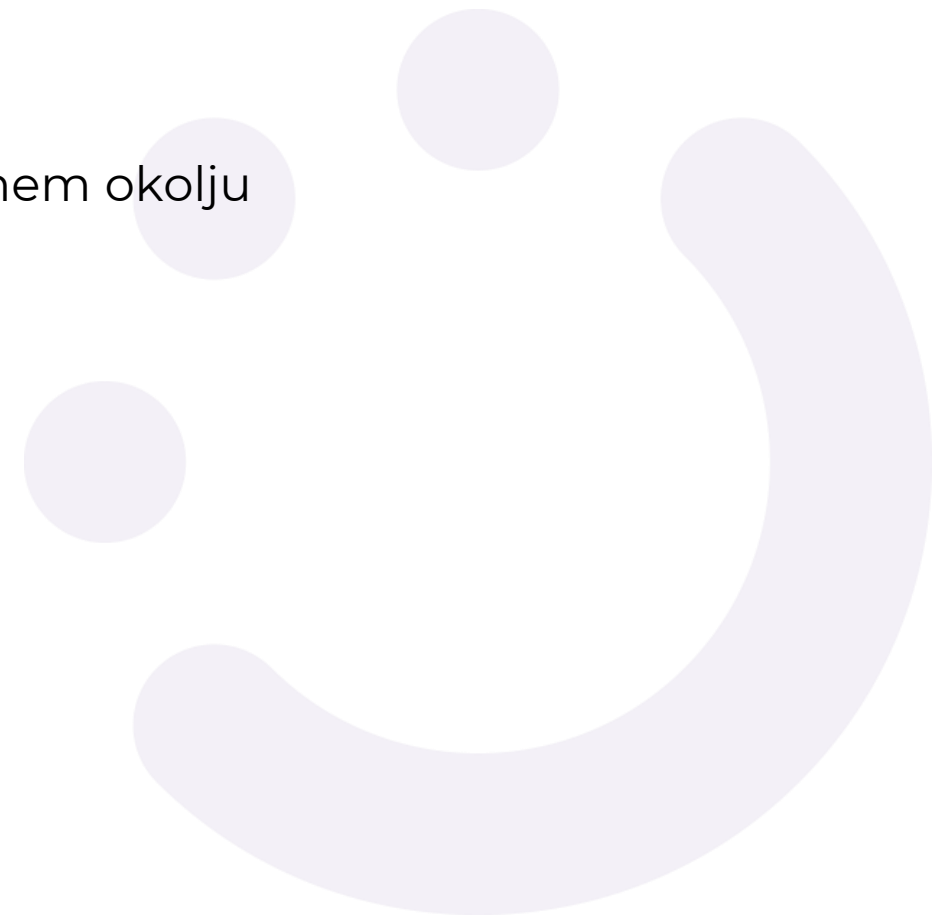
# Prehrana in telesna aktivnost

Psihično in fizično počutje

Živčne prenašalce → vpliv na komunikacijo v kemičnem okolju

Duševno zdravje:

- Stres in izgorelost
- Tesnobni simptomi
- Depresija in druge motnje razpoloženja
- Izboljšanje kognitivnih sposobnosti



# Možgani in duševno ravnovesje

Tekočina  
Maščobe  
Aminokisliline



# ➤ Tekočina

## Povprečna izguba tekočine v mirovanju

- Urin 1200 -1500ml
- Koža in pljuča 300-400ml
- Blato 100-200ml

## Dnevna potreba po vodi

- 35ml / kgTT
- 1,2-1,5ml / porabljene kalorije

## Tekočina in motnje razpoloženja?

- Glavoboli, ...



# Maščobe

Predstavljajo 70-80% možganov (suhe snovi)

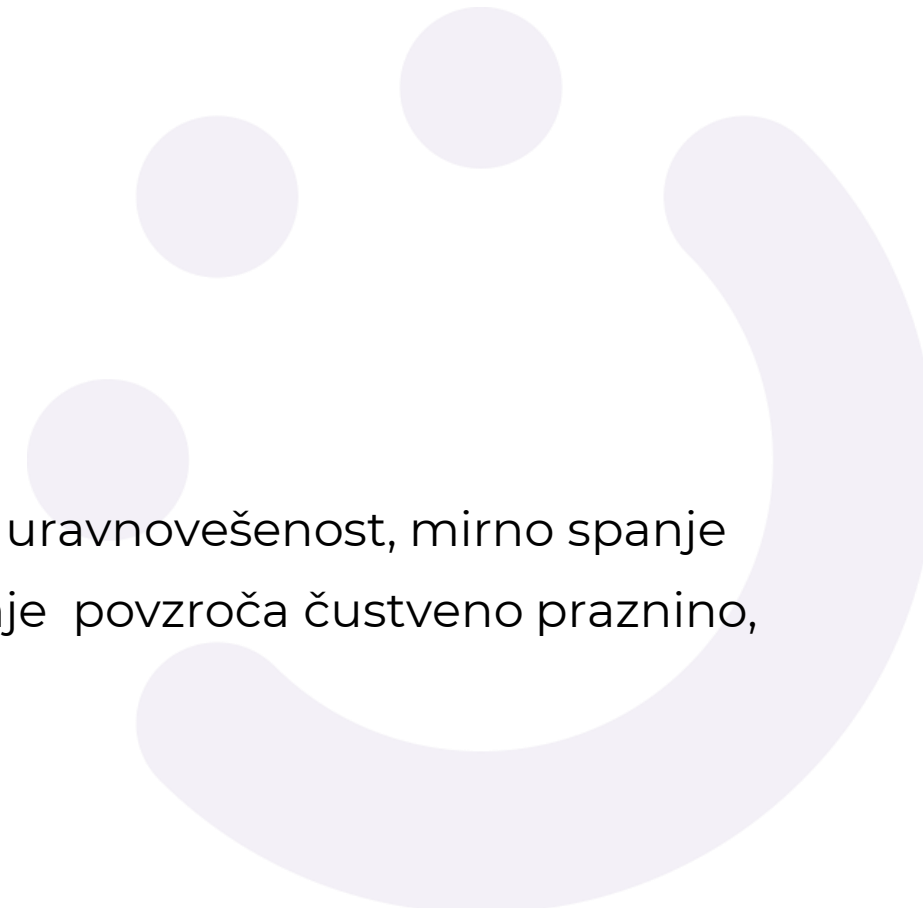
Vpliv na nivo serotonina in dopamina

- 30% vseh zaužitih kalorij
- 80% nenasičenih maščobnih kislin
- 10% nasičenih maščobnih kislin

**SERATONIN** – uravnava razpoloženje, zagotavlja duševno uravnovešenost, mirno spanje

**DOPAMIN** – spodbuja živahnost, dobro voljo. Pomanjkanje povzroča čustveno praznino, brezvoljnost, nemir, itd.

**Funkcija v možganih?**



# Maščobe

Ali...	Redko	Pogosto	Skoraj vedno
Izberete pusto meso, piščanec, ribe?	1	5	10
Uživete visoko maščobno meso kot so slanina, klobase, ...?	10	5	1
Omejite vnos jajčnih rumenjakov na štiri tedensko?	1	5	10
Preverite tabelo hranilnih vrednosti in izberete živila, ki imajo manj kot 3g maščobe na porcijo?	1	5	10
Izberete nizko maščobne ali brez maščobne mlečne izdelke?	1	5	10
Omejite cvrto hrano?	1	5	10
Izberete krof, rogljičke in druga sladila za zajtrk?	10	5	1
Izberete produkte, ki so brez maščobe ali z manj maščobe kadar so na voljo?	1	5	10
Omejite margarino, maslo, solatne prelive, omake?	1	5	10
Balansirate nizko maščobni zajtrk in kosilo z visoko maščobno večerjo?	1	5	10
Točkovanje	10-59 (slabo)	60-79 (dobro)	Nad 80 (odlično)

# ➤ Ogljikovi hidrati (OH)

**Glukoza** – glavni vir energije v možganih

55% vseh zaužitih kalorij

- Enostavni OH
- Sestavljeni OH

**Koliko g sladkorja/dan?**





# ✦ Beljakovine - aminokisliline

- 10 - 15% dnevnega vnosa kalorij
- Mesta v kemičnem okolju
- L-TRIPTOFAN (varuh duševnega zdravja) in SERATONIN

**Funkcija beljakovin?**



# Folati

The word 'Folati' is written in a bold, dark blue, sans-serif font. To the left of the 'F' is a stylized icon of a star or arrowhead pointing to the right, also in dark blue.

Snov iz B vitaminov

Pomanjkanje je povezano s :

- slabšim razpoloženjem,
- izčrpanostjo,
- nespečnostjo,
- depresivnim razpoloženjem

**Viri:** listnata zelenjava, špinača, brokoli, repa, ohrovt, zelje.



# ✦ Vitamini in minerali

Vitamini – simbol moči, zdravja in dobrega počutja

Vnašamo s pomočjo drugih virov

Pomanjkanje ali prevelik vnos lahko poškoduje živčne celice v možganih

Pod stresom porabljamo vitamine B in C

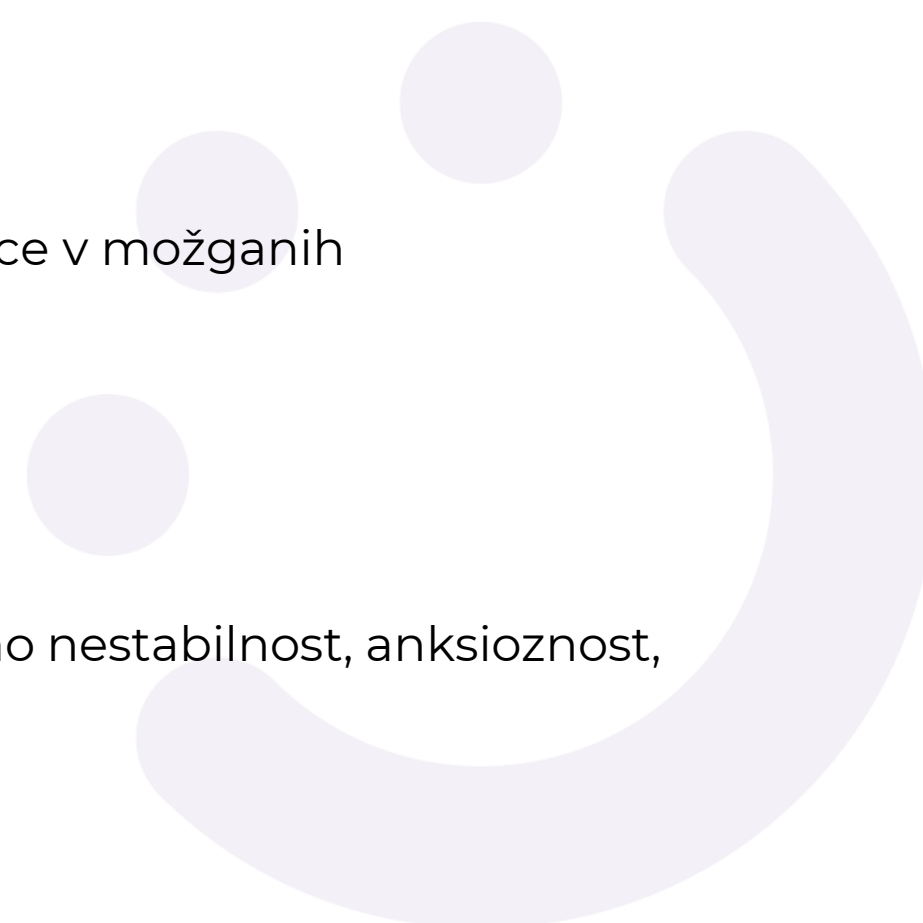
Vpliv na odpornost v stresnih situacijah

- **Vitamini skupine B:**

Pomanjkanje lahko vodi v nespečnost, izčrpanost, čustveno nestabilnost, anksioznost, razdražljivost.

- **Vitamin C**

Pomemben za krepitev imunskega sistema



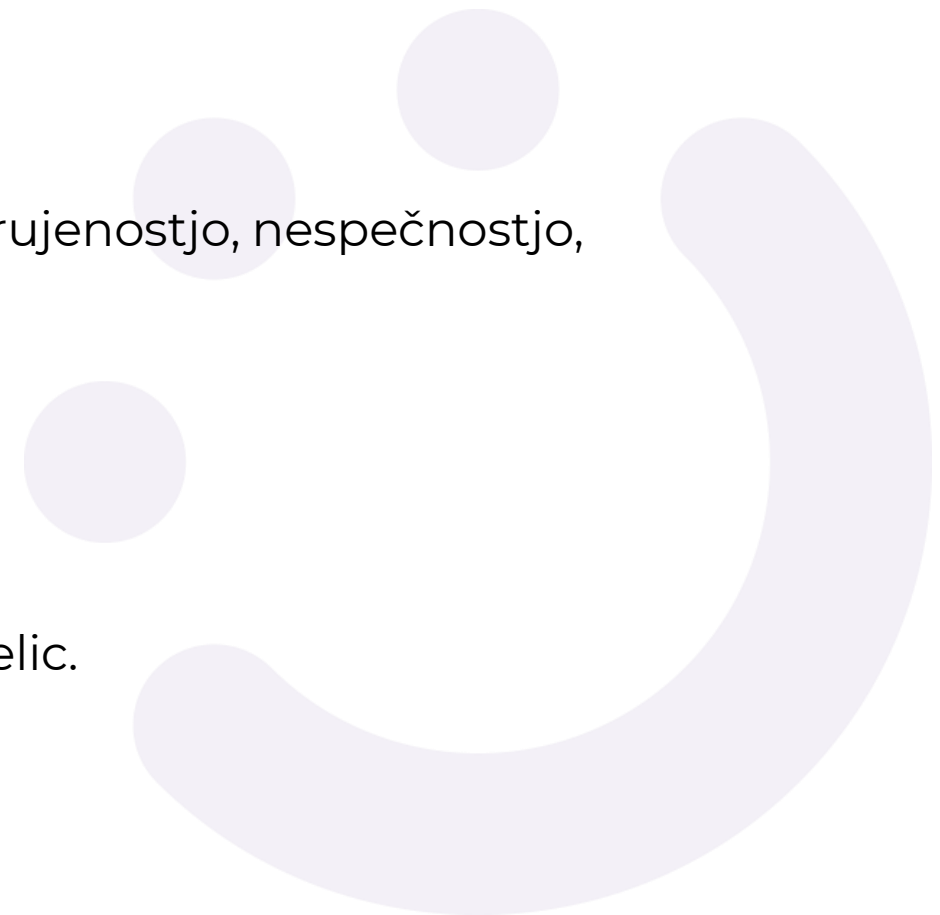
# Vitamini in minerali

## **Magnezij** – 300mg/dan

- Normalno psihično delovanje
- Pomanjkanje se odraža slabostjo, glavoboli, nemirom, utrujenostjo, nespečnostjo, apatičnostjo, zmedenostjo, živčnostjo, stresom.

## **Kalcij** – 800mg/dan

- Pomirjajoči učinki na živčni sistem.
- Pomanjkanje pa povzroči pospešeno delovanje živčnih celic.



# Izognite se ...

- Sladkorju
- Kofeinu
- Alkoholu
- Hitri prehrani



# Telesna aktivnost

Vpliv na psihološke značilnosti:

- čustvena in razpoloženjska stanja,
- samopodobo,
- osebnostne lastnosti,
- motivacijo
- stres



# Telesna aktivnost

- Pomemben dejavnik pri ohranjanju duševnega zdravja
- Ima učinek na nekatere kognitivne funkcije
- Iskanja smisla, psihično in emocionalno trdnost
- Izboljšanje razpoloženja s tvorjenjem endorfinov

Vadba predstavlja pomoč pri

- Iskanju smisla, kar pomaga pri odstranjevanju težavah s tesnobo in depresijo,
- Terapevtski učinek na psihosomatske težave

Številne raziskave...





# Hvala za vašo pozornost!

Partnerji programa



Sofinancer programa:



REPUBLIKA SLOVENIJA  
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE