

Další z odborných webinářů ISSUP proběhl na téma „Role výživy v léčbě závislostí“

Anna Volfová

e-mail | anna.volfova@lf1.cuni.cz

Univerzita Karlova, 1. lékařská fakulta a Všeobecná fakultní nemocnice v Praze, Klinika adiktologie

Dne 8. dubna 2021 se několik zástupců Kliniky adiktologie zúčastnilo webináře na téma „Role výživy v léčbě závislostí (Role of nutrition in addiction recovery)“, který lektorovali Kelly Miller, NTMC (nutriční terapeutka v The Addiction Nutritionist, LL.C.), a Khary Rigg, PhD (University of South Florida). Webinář probíhal pod hlavičkou ISSUP (International Society of Substance Use Professionals) jako další z řady odborných aktivit. Všechny webináře jsou pro odbornou veřejnost pořádány bezplatně, online a s možností aktivně se zapojit do navazující diskuze.

Webinář se věnoval významu výživy v adiktologii, nejen proto, že návykové látky a životní styl spojený s jejich užíváním způsob a kvalitu stravování nutně ovlivňují, ale také proto, že výživa má nezastupitelnou roli v léčbě poruch způsobených užíváním návykových látek.

Webinář byl tematicky rozdělen do dvou částí. V první se dr. Rigg věnoval problematice užívání návykových látek a souvislosti s výživou. Mezi tyto souvislosti řadil změny v biochemii mozku, malnutrici, nezdravé stravování, nedostupnost možnosti vyváženého stravování (tzv. food insecurity), obtíže s trávicím ústrojím (chrup, zažívání) a dále například souvislost výživy a infekčních chorob. V druhé části se nutriční terapeutka Kelly Millerová věnovala specifickým procesům v těle ve vztahu k chudé či bohaté výživě. Posлуhač byl postupně seznamován s vlivem různých hladin neurotransmiterů na určité rizikové chování ve vztahu k užívání návykových látek (např. při snížené hladině serotoninu je vyšší riziko cravingu, či při snížené hladině dopaminu pozorujeme vyšší potřebu příjmu cukru). Plynule byl popsán význam zejména aminokyselin na tvorbu těchto neurotransmiterů a do souvislosti byl dán jejich příjem v potravě a vliv na biochemii mozku, která ovlivňuje schopnost jedince abstinovat či se kontrolovat.

Nutriční terapeutka Kelly Miller na svých webových stránkách <https://theaddictionnutritionist.com/> uvádí podrobněji řadu zajímavých informací a je možné zdarma získat i konkrétní podklady k práci s klienty za využití nutriční terapie a technik prevence relapsu, jako je například P.A.W.S. Protocol.

Na otázku z diskuze, zda je vhodné v procesu léčby pracovat také například se spotřebou kofeinu, bylo pohotově doporučeno nahradit příjem kofeinu zeleným či bílým čajem, obsahujícím tein, jenž díky stimulaci produkce neurotransmiteru GABA (kyselina gama-aminomáselná) zmírňuje pocity úzkosti.

Téma výživy je v adiktologii odborníky stále přehlížené, navzdory jeho neoddiskutovatelné roli v holistickém přístupu k léčbě závislosti. Webinář nabízí pozvánku do tématu výživy, které, při správném porozumění a využívání, může zvýšit efektivitu léčby a nabídnout odpovědi tam, kde jiné intervence selhávají.

Záznam webináře a další informace o dění v oboru adiktologie ve světě lze najít na issup.net.