



## **A bélrendszer a „második agy” – áttörő felismerések a mentális egészség és az emésztőrendszer kapcsolatáról –**

**Egyre több tudományos bizonyíték támasztja alá, hogy a bélrendszer nem csupán az emésztés központja, hanem kulcsszerepet játszik mentális egészségünk alakulásában is, étrendünk az agyműködésünkre is hatással van. Az úgynevezett „bél–agy tengely” révén testünk két meghatározó rendszere folyamatos párbeszédben áll egymással, és ez a kapcsolat alapjaiban befolyásolhatja a hangulatunkat, a stressz-szintünket és a mentális egészségünket – hangsúlyozza a Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége.**

„Az egészség a belekben kezdődik” hippokratészi elve viszonylag köztudott, az azonban, hogy nem csak a fizikai, hanem a mentális egészségre is vonatkozik, a közelmúlt áttörő felfedezése. A bélrendszer tulajdonképpen a test rejtett kommunikációs rendszere, ami egy összetett ideghálózattal rendelkezik, ezért gyakran „második agyként” is emlegetik. Ez a rendszer képes önállóan működni, ugyanakkor szoros kapcsolatban áll az aggyal részben a bolygóidegen keresztül, részben pedig kémiai hírvivők, például hormonok és neurotranszmitterek segítségével. Érdekesség, hogy a bélrendszer is termel ugyanazokat a „jó közérzetért” felelős anyagokat, mint az agy, beleértve a szerotonint és a dopamint. Ez magyarázatot ad arra, miért érezzük gyakran „gyomorból jövőnek” vagy zsigerinek az érzelmeinket, ami nyelvi szinten is megjelenik például olyan kifejezésekben, mint hogy félelmében összeugrott a gyomra, vagy elemésztette a bánat. Ennek tudományos alapja, hogy a bélrendszerben élő mikroorganizmusok – az úgynevezett bélmikrobiom – közvetlen hatással lehetnek érzelmi állapotunkra. A bél–agy kapcsolata ugyanis több mint trend, a mikrobiom és az agy között bizonyítottan szoros az összeköttetés.

A bélbaktériumok képesek olyan anyagokat termelni, amelyek hatással vannak a hangulatunkra, a memóriánkra és a stresszkezelésünkre. A stressz, a szorongás vagy a depresszió ugyanakkor felboríthatja e mikroorganizmusok egyensúlyát, ami emésztési panaszokhoz és további mentális terheléshez vezethet. Kutatások szerint a bélflóra változásai összefüggésbe hozhatók olyan állapotokkal, mint a szorongás, a depresszió, sőt akár még súlyosabb mentális zavarokkal is. A demencia például – amely világszerte több tízmillió embert érint – nem elkerülhetetlen következménye az öregedésnek, és bizonyos életmódbeli tényezőkkel a kockázata jelentősen csökkenthető. Egy rostban gazdag, növényi alapú étrend segíti a „jó” baktériumok működését, ezzel támogatva az agyi funkciókat és a mentális egészséget is. Kutatások szerint ugyanis az étrend szoros kapcsolatban áll a hippocampusszal, az agy memóriáért, tanulásért és kognitív funkciókért felelős területével. Az egészségesen táplálkozó embereknél ennek az agyterületnek a térfogata is nagyobb lehet, mint azoknál, akik kevésbé kiegyensúlyozottan étkeznek. Ez is jól mutatja, hogy az étkezés nem csupán „üzemanyag-bevitel”, hanem az idegrendszer működésére is ható tényező.

### *Az „agybarát” MIND étrend*

A mediterrán és a DASH étrend elemeit ötvöző MIND diéta kifejezetten az agy egészségének megőrzésére fókuszál. Nem egy szigorú diéta, sokkal inkább egy élhető, hosszú távon fenntartható életmód. Az agy optimális működéséhez változatos, tápanyagokban gazdag étrendre van szükség. A szénhidrátok esetében érdemes a lassan felszívódókat választani (például teljes



kiőrlésű gabonákat, zöldségeket, gyümölcsöket), mivel ezek stabilabb energiaszintet és kiegyensúlyozottabb hangulatot biztosítanak, mint a finomított cukrok. Az egészséges zsírok – amik például a halakban, olívaolajban, avokádóban és diófélékben találhatók – támogatják az agyi vérkeringést és a megfelelő működést. Ezzel szemben a túlzott telített zsír- és koleszterin-fogyasztás ronthatja az érrendszer állapotát, ami az agy oxigén- és tápanyagellátását is negatívan befolyásolhatja. Az alkohol- és a túlzott koffeinbevitel szintén megterhelheti az idegrendszert: alvászavarokat, szorongást, ingerlékenységet vagy koncentrációs nehézségeket okozhat.

A MIND diétában ugyanakkor kiemelt szerepet kapnak a prebiotikumok, amelyek táplálják a hasznos baktériumokat (pl. a hagyma, a fokhagyma és a banán tartalmaz ilyen szénhidrátokat) és a probiotikumok, amelyek élő baktériumokat juttatnak a szervezetbe (pl. joghurt, kefir, fermentált ételek). Érdeemes odafigyelni az antibiotikumok tudatos használatára is, mivel ezek nemcsak a káros, hanem a hasznos baktériumokat is elpusztíthatják.

Az agyi működésnél nemcsak az számít, mit eszünk, hanem az is, hogyan. A lassú, tudatos étkezés, az ízek és textúrák megélésével, valamint a közösségi étkezések élménye mind hozzájárulhat a jobb emésztéshez és a kiegyensúlyozottabb lelkiállapothoz. Fontos a rendszeresség is, hiszen a rendszeres étkezés segít stabilan tartani a vércukorszintet, ami támogatja a koncentrációt és a kiegyensúlyozott hangulatot. Az egészséges nassolás – például olajos magvak vagy gyümölcsök formájában – hozzájárulhat az energiaszint fenntartásához és megelőzheti a túlevést.

Az agy egészsége tehát nem egyetlen döntésen múlik, hanem a mindennapi étkezési szokások összességén. A változatos, kiegyensúlyozott étrend, a tudatos étkezés és a mértékletesség hosszú távon nemcsak a testet, hanem a mentális teljesítményt és a hangulatot is támogatja.

„A bélrendszer és az agy közötti kapcsolat megértése új lehetőségeket nyit a mentális és fizikai egészség támogatásában. A test jelzéseire való odafigyelés, valamint az egészséges életmód kialakítása nemcsak az emésztést javíthatja, hanem a közérzetet és az életminőséget is jelentősen befolyásolhatja” – hangsúlyozza a hazai dietetikusokat összefogó szakmai szövetség, az MDOSZ is.