

ПСИХИАТРИЯ И НАРКОЛОГИЯ/PSYCHIATRY AND NARCOLOGY

DOI: <https://doi.org/10.60797/IRJ.2026.163.86>

ВЛИЯНИЕ «УСИЛЕННОГО ПИТАНИЯ» НА РЕЗУЛЬТАТЫ ЛЕЧЕНИЯ ПАЦИЕНТОВ С АФФЕКТИВНЫМИ РАССТРОЙСТВАМИ

Научная статья

Дерягина Л.Е.^{1,*}, Кирюхин О.Л.², Булатецкий С.В.³

¹ ORCID : 0000-0001-5522-5950;

¹ Московский университет Министерства внутренних дел Российской Федерации имени В. Я. Кикотя, Москва, Российская Федерация

^{2,3} Рязанский государственный медицинский университет имени академика И. П. Павлова, Рязань, Российская Федерация

* Корреспондирующий автор (lderyagina[at]mail.ru)

Аннотация

Накопленные научные данные свидетельствуют о том, что диета и питание не только важны для физиологии человека и состава его тела, но и оказывают значительное влияние на настроение и психическое благополучие. Хотя определяющие факторы психического здоровья сложны, всё больше доказательств указывает на тесную связь между неправильным питанием и обострением аффективных расстройств, включая тревожность и депрессию, а также других нервно-психических заболеваний. Так, в литературе приводятся примеры психических и поведенческих расстройств у женщин в период соблюдения строгих диет. Существуют распространённые представления о влиянии определённых продуктов на психическое здоровье. Но научные данные, демонстрирующие однозначную связь между питанием и психическим здоровьем, только начинают появляться. В проведённом исследовании впервые показано положительное влияние высококалорийной диеты на результаты лечения аффективных расстройств. Повышение калорийности питания за счёт жирности и разнообразия пищи достоверно улучшило показатели лечения и привели к стойкому снижению уровня тревоги по шкалам HADS и Бэка. Предположение ряда исследователей о необходимости коррекции питания у пациентов с психическими расстройствами подтверждилось результатами эксперимента и требует более углубленного изучения.

Ключевые слова: пищевая психиатрия, аффективные расстройства, усиленное питание при психических расстройствах.

THE INFLUENCE OF ‘ENHANCED NUTRITION’ ON THE TREATMENT OUTCOMES OF PATIENTS WITH AFFECTIVE DISORDERS

Research article

Deryagina L.E.^{1,*}, Kiryukhin O.L.², Bulatetskii S.V.³

¹ ORCID : 0000-0001-5522-5950;

¹ Moscow University of the Ministry of Internal Affairs of Russia, Moscow, Russian Federation

^{2,3} Ryazan State Medical University named after Academician I. P. Pavlov, Ryazan, Russian Federation

* Corresponding author (lderyagina[at]mail.ru)

Abstract

Accumulated scientific data shows that diet and nutrition are not only important for human physiology and body composition, but also have a significant impact on mood and mental well-being. Although the determinants of mental health are complex, there is growing evidence of a close link between poor nutrition and the aggravation of affective disorders, including anxiety and depression, as well as other neuropsychiatric disorders. For example, the literature cites examples of mental and behavioural disorders in women during periods of strict dieting. There are widespread beliefs about the impact of certain foods on mental health. However, scientific data demonstrating a clear link between nutrition and mental health is only just beginning to emerge. This study is the first to show the positive effect of a high-calorie diet on the treatment outcomes of affective disorders. Increasing the calorie content of the diet by adding fat and variety significantly improved treatment outcomes and led to a sustained reduction in anxiety levels on the HADS and Beck scales. The assumption of a number of researchers about the need to correct the diet of patients with mental disorders has been confirmed by the results of the experiment and requires more in-depth research.

Keywords: nutritional psychiatry, affective disorders, enhanced nutrition for mental disorders.

Введение

В древних трактатах, датированных 2–3 веком до нашей эры были впервые обнаружены советы, как следует питаться, чтобы «избежать уныния» и «сохранять бодрость духа каждый новый день». Эта идея получила новое развитие с начала нашего века. Информация в популярной прессе о связи между питанием и психическим здоровьем всё чаще вторгается в нашу повседневную жизнь, будь то с целью улучшить настроение, повысить когнитивные функции, предотвратить их снижение или даже оказать благотворное влияние при некоторых известных заболеваниях — эпилепсию, СДВГ и аутизм. Поэтому исследования в области питания как важнейшего фактора, влияющего на психическое здоровье, хотя их сложно проводить и трудно интерпретировать, крайне необходимы [1, С. 1322].

Первые мысли по поводу причин влияния питания на функции мозга касались микробиоты кишечника. В ряде экспериментов было достоверно показано, что состав микробиоты существенно влияет на состояние центральной нервной системы посредством выработки в кишечнике нейромедиаторов, нейропептидов, и определённых гормонов кишечника [2]. А состав и количество микрофлоры напрямую зависит от состава рациона [3].

Другая теория описывает «нутритивную недостаточность» при ряде психических расстройств [4]. Многие исследователи утверждают, что структура и функции мозга зависят от наличия в составе питания некоторых аминокислот [5], липидов, витаминов и минералов [6, С. 2775]. Согласно этим взглядам, логично, что нехватка этих нутриентов будет влиять на работу мозга, что делает диету изменяющим фактором, влияющим на психическое здоровье, настроение и когнитивные способности [7]. Например, по данным исследований французских физиологов, увеличение потребления продуктов, богатых свежими фруктами и овощами, было достоверно связано с повышением уровня настроения и улучшением психического здоровья и самочувствия [8], [9].

Британские исследователи под руководством J.S. Lai в 2014 году достоверно показали связь между снижением риска депрессии и соблюдением средиземноморской диеты [10, С. 195]. Полученные данные подтвердились в метаанализах и обзорах общей сложности в 20 продольных и 21 поперечном исследованиях, проведённых за период 2015–2020 гг., которые предоставили убедительные доказательства того, что средиземноморская диета может оказывать защитное действие против депрессии. Напротив, исследование финских медиков не выявило значимой связи между соблюдением средиземноморской диеты и риском развития депрессии [11, С. 231]. Более того, определена обратная значимая связь между вероятностью развития депрессии и соблюдением средиземноморской диеты [11, С. 238]. Также широко известны работы китайских исследователей о важной роли соотношения жирных кислот в питании пациентов с депрессией [12], [13]. В совокупности все эти исследования предоставляют достаточную доказательную базу для дальнейшего изучения положительного влияния высококалорийных диет на аффективное состояние больных.

Так, исследования J. Matta и его коллег в 2019 году показали, что улучшение течения депрессии у пациентов с коррекцией метаболического синдрома изменением рациона питания обусловлено не нутриентами, а расширением физической нагрузки; а снижение жиров в получаемом питании наоборот — вызывает тревогу и аффективную нестабильность [14, С. 27]. Более того, данные, полученные на грызунах, подтверждают, что употребление продуктов с высоким содержанием жиров может оказывать антидепрессивное и анксиолитическое действие [15, С. 351]. При этом важно, чтобы такая диета не приводила в долгосрочной перспективе к ожирению, поскольку ожирение связано с дисфункцией гиппокампа [14, С. 32], а это, как показано в исследованиях F.D. Heyward и соавт., достоверно приводит к когнитивными нарушениями, зависящими от гиппокампа, особенно относительно краткосрочной памяти [16, С. 31].

Таким образом, стратегия борьбы со стрессом и коррекции негативных аффективных состояний, по-видимому, заключается в увеличении потребления продуктов с высоким содержанием жиров, поскольку они обладают антидепрессивным и анксиолитическим действием, но со снижением сахара, т.к. в долгосрочной перспективе такая диета может привести к ожирению, которое, в свою очередь, связано со снижением когнитивных функций и расстройствами настроения [17, С. 274].

Цель исследования: оценка результатов «усиленного» питания пациентов с аффективной патологией, находящихся на амбулаторном лечении.

Методы и принципы исследования

Пациенты, находящиеся на амбулаторном лечении у психиатра по поводу аффективных расстройств, были случайно разделены на две группы по 34 человека в каждой. В одной из них пациенты на фоне приёма антидепрессантов и транквилизаторов улучшили своё питание с увеличением рациона до 3000 ккал, большей частью за счёт жирной пищи (400 г в сутки), и продуктов, богатых витаминами группы В (говядина почки, печень, бобовые, икра, орехи, грибы, натуральный шоколад в виде горячего шоколада). Другая группа продолжала питаться по-прежнему. Следует заметить, что многие из них придерживались питания со сниженным содержанием холестерина (ограничивали жирные продукты, сало, икру, свинину). Медикаментозное лечение пациентов двух групп не отличалось: все они получали один препарат из группы селективных ингибиторов обратного захвата серотонина и атипичный нейролептик в вечернее время для улучшения засыпания. Средний возраст пациентов в каждой группе составил $43,8 \pm 3,1$ и $42,3 \pm 2,7$ соответственно, по полу и наличию сопутствующей патологии группы не отличались. Оценка аффективного состояния проводилась шкалами HADS и Бэка, а также шкале тревоги по Тейлору.

Через 4 недели эксперимента пациенты прошли повторное психологическое исследование и тестирование. Статистический анализ результатов был выполнен в программе Statistica 10 (StatSoft. Inc. 1984-2011). По всем исследуемым показателям рассчитана нормальность распределения их значений в выборочных совокупностях с помощью критерия Колмогорова–Смирнова. Полученные результаты указывали на нормальное распределение значений исследуемых показателей, что послужило основанием для использования параметрических методов статистики для последующего анализа данных. Результаты представлены в виде среднего арифметического — M и стандартной ошибки средней — m . Для сравнения между группами использовали t -критерий Стьюдента для независимых выборок. Различия считались статистически значимыми при $p < 0,05$.

Основные результаты

По данным статистической обработки полученных результатов выявлено явное преимущество в результатах лечения пациентов с аффективными расстройствами при высококалорийном питании. Наблюданное достоверное снижение показателей по всем шкалам оценки аффективного состояния (табл. 1) свидетельствует о благоприятном влиянии «усиленного питания» на психоэмоциональное состояние пациентов. Кроме того, большинство из них высоко оценили результаты лечения по 10-балльной шкале субъективной оценки, что свидетельствует о важности фактора питания в общем мнении об успешности лечения. Не было получено достоверной разницы между группами в

продолжительности и качестве сна, не отличалось и количество побочных эффектов от лекарственной терапии. Однако итоги проведённой терапии свидетельствуют о необходимости пересмотра диет при работе с пациентами «аффективного круга».

Таблица 1 - Результаты лечения пациентов с аффективными расстройствами на фоне усиленного питания и без него

DOI: <https://doi.org/10.60797/IRJ.2026.163.86.1>

Средние показатели тестирования	Группа питания (34 чел.)		Группа контроля (34 чел.)		Р Междуприростом показателей двух групп
	1-ый день	28-й день	1-ый день	28-й день	
Длительность сна (часов)	4,1±1,33	5,9±0,8	3,7±1,2	5,2±2,7	>0,05
Депрессия по шкале HADS	12,8±1,33	4,1±1,33	13,3±1,33	8,1±1,33	<0,05
Депрессия по шкале Бека	21,2±1,33	5,4±1,33	22,9±1,33	4,1±1,33	<0,05
Тревога по шкале HADS	11,7±1,33	2,4±1,33	12,9±1,33	5,1±1,33	<0,05
Субъективная удовлетворённость лечением по 10-балльной оценке	-	8,1±2,2	-	6,4±3,9	<0,05
Побочные эффекты терапии	-	7,9%	-	8,2%	<0,01

Заключение

Повышение калорийности питания за счёт жирности и разнообразия пищи достоверно улучшает показатели лечения пациентов с аффективными расстройствами. «Усиленное питание» привело к стойкому снижению уровня депрессии тревоги по шкалам HADS и Бэка. Предположение ряда исследователей о необходимости коррекции питания у пациентов с психическими расстройствами подтверждилось результатами эксперимента.

Конфликт интересов

Не указан.

Рецензия

Все статьи проходят рецензирование. Но рецензент или автор статьи предпочли не публиковать рецензию к этой статье в открытом доступе. Рецензия может быть предоставлена компетентным органам по запросу.

Conflict of Interest

None declared.

Review

All articles are peer-reviewed. But the reviewer or the author of the article chose not to publish a review of this article in the public domain. The review can be provided to the competent authorities upon request.

Список литературы на английском языке / References in English

- Adan R.A.H. Nutritional psychiatry: Towards improving mental health by what you eat / R.A.H. Adan, E.M. Van der Beek, J.K. Buitelaar [et al.] // European Neuropsychopharmacology. — 2019. — Vol. 29, № 12. — P. 1321–1332. — DOI: 10.1016/j.euroneuro.2019.10.011.
- Grosso G. Nutritional Psychiatry: How Diet Affects Brain through Gut Microbiota / G. Grosso // Nutrients. — 2021. — Vol. 13, № 4. — 4 p. — DOI: 10.3390/nu13041282.
- Marano G. The Microbiota-Gut-Brain Axis: Psychoneuroimmunological Insights / G. Marano, M. Mazza, F.M. Lisci [et al.] // Nutrients. — 2023. — Vol. 15, № 6. — 27 p. — DOI: 10.3390/nu15061496.
- Yuan S. Associations of Ultra-Processed Food Intake and Its Circulating Metabolomic Signature with Mental Disorders in Middle-Aged and Older Adults / S. Yuan, T. Zhu, J. Gu [et al.] // Nutrients. — 2025. — Vol. 17, № 9. — Art. 1582. — DOI: 10.3390/nu17091582.
- Lee M.F. "Maybe it's Not Just the Food?" A Food and Mood Focus Group Study / M.F. Lee, D. Angus, H. Walsh[et al.] // International Journal of Environmental Research and Public Health. — 2023. — Vol. 20, № 3. — 12 p. — DOI: 10.3390/ijerph20032011.
- Delpech J.C. Dietary n-3 PUFAs Deficiency Increases Vulnerability to Inflammation-Induced Spatial Memory Impairment / J.C. Delpech, A. Thomazeau, C. Madore [et al.] // Neuropsychopharmacology. — 2015. — Vol. 40, № 12. — P. 2774–2787. — DOI: 10.1038/npp.2015.127.

7. Wiss D.A. Ultra-Processed Foods and Mental Health: Where Do Eating Disorders Fit into the Puzzle? / D.A. Wiss, E.M. LaFata // Nutrients. — 2024. — Vol. 16, № 12. — Art.1955. — DOI: 10.3390/nu16121955.
8. Conner T.S. Let them eat fruit! The effect of fruit and vegetable consumption on psychological well-being in young adults: A randomized controlled trial / T.S. Conner, K.L. Brookie, A.C. Carr, L.A. Mainvil, M.C.M. Vissers // PLOS ONE. — 2017. — Vol. 12, № 2. — Art. e0171206. — DOI: 10.1371/journal.pone.0171206.
9. Fresán U. Does the MIND diet decrease depression risk? A comparison with Mediterranean diet in the SUN cohort / U. Fresán, M. Bes-Rastrollo, G. Segovia-Siapco [et al.] // European Journal of Nutrition. — 2019. — Vol. 58. — P. 1271–1282. — DOI: 10.1007/s00394-018-1653-x.
10. Lai J.S. A systematic review and meta-analysis of dietary patterns and depression in community-dwelling adults / J.S. Lai, S. Hiles, A. Bisquera, A.J. Hure // The American Journal of Clinical Nutrition. — 2014. — Vol. 99, № 1. — P. 181–197. — DOI: 10.3945/ajcn.113.069880.
11. Shafiei F. Adherence to the Mediterranean diet and risk of depression: a systematic review and updated meta-analysis of observational studies / F. Shafiei, A. Salari-Moghaddam, B. Larijani, A. Esmaillzadeh // Nutrition Reviews. — 2019. — Vol. 77, № 4. — P. 230–239. — DOI: 10.1093/nutrit/nuy070.
12. Zeng L. Causal effects of fatty acids on depression: Mendelian randomization study / L. Zeng, H. Lv, X. Wang [et al.] // Frontiers in Nutrition. — 2022. — Vol. 9. — Art. 1010476. — DOI: 10.3389/fnut.2022.1010476.
13. Li Y. Plasma Polyunsaturated Fatty Acid Levels and Mental Health in Middle-Aged and Elderly Adults / Y. Li, L. Hua, Q. Ran [et al.] // Nutrients. — 2024. — Vol. 16, № 23. — Art. 4065. — DOI: 10.3390/nu16234065.
14. Matta J. Diet and physical activity in the association between depression and metabolic syndrome: Constances study / J. Matta, N. Hoertel, E. Kesse-Guyot [et al.] // Journal of Affective Disorders. — 2019. — Vol. 244. — P. 25–32. — DOI: 10.1016/j.jad.2018.09.072.
15. Finger B.C. High-fat diet selectively protects against the effects of chronic social stress in the mouse / B.C. Finger, T.G. Dinan, J.F. Cryan // Neuroscience. — 2011. — Vol. 192. — P. 351–360. — DOI: 10.1016/j.neuroscience.2011.06.072.
16. Heyward F.D. Adult mice maintained on a high-fat diet exhibit object location memory deficits and reduced hippocampal SIRT1 gene expression / F.D. Heyward, R.G. Walton, M.S. Carle [et al.] // Neurobiology of Learning and Memory. — 2012. — Vol. 98, № 1. — P. 25–32. — DOI: 10.1016/j.nlm.2012.04.005.
17. Sarris J. Nutritional medicine as mainstream in psychiatry / J. Sarris, A.C. Logan, T.N. Akbaraly // The Lancet Psychiatry. — 2015. — Vol. 2, № 3. — P. 271–274. — DOI: 10.1016/S2215-0366(14)00051-0.