

# Διατροφή & Άγχος: Έρθε η ώρα να φροντίσεις σώμα και μυαλό

---

Πώς το μικροβίωμα και το Gut Brain Axis επηρεάζουν τον μεταβολισμό

---

Μαρίνα Τέγου - Διαιτολόγος – Διατροφολόγος



mindeat.gr

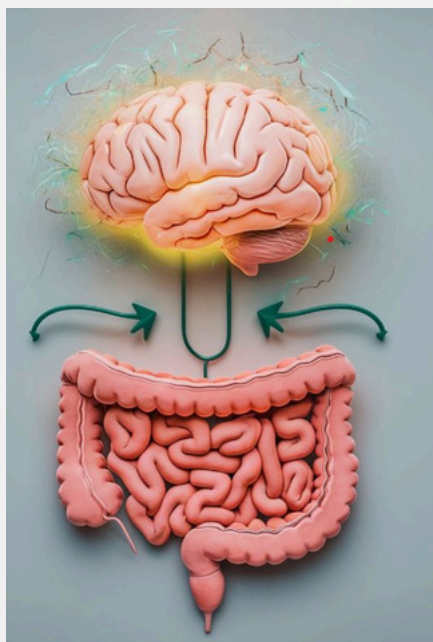
# Ο Άξονας Εντέρου-Εγκεφάλου (Gut-Brain Axis)

---

Τι είναι:

Η βιοχημική και νευρική σύνδεση μεταξύ του γαστρεντερικού συστήματος και του εγκεφάλου. Το έντερο φιλοξενεί περισσότερα από 100 τρισεκατομμύρια μικρόβια που δεν επηρεάζουν μόνο την πέψη, αλλά και:

- Τη διάθεση
- Την αντίδραση στο στρες
- Την ποιότητα ύπνου
- Τη συγκέντρωση και την ενέργεια



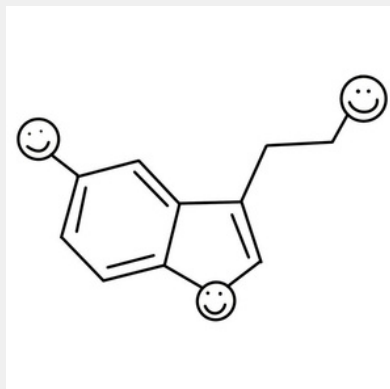
# Ο Άξονας Εντέρου-Εγκεφάλου (Gut-Brain Axis)

---



Ο ρόλος της σεροτονίνης:

Το 90–95% της σεροτονίνης, της ορμόνης της «χαράς», παράγεται στο έντερο, όχι στον εγκέφαλο!



Πώς σχετίζεται με το άγχος:  
Όταν το έντερο διαταράσσεται (λόγω κακής διατροφής, άγχους, αντιβιοτικών κ.λπ.), τότε αλλάζει η νευροχημεία του εγκεφάλου → αυξημένο άγχος, κόπωση, θολούρα, κακή διάθεση

## ✓ Ευεργετικά τρόφιμα για το έντερο και το νευρικό σύστημα:

---

- **Προβιοτικά:** γιαούρτι, κεφίρ, ξινολάχανο
- **Πρεβιοτικά:** μπανάνες, βρώμη, σκόρδο, κρεμμύδι, πράσο
- **Μαγνήσιο:** αμύγδαλα, σπόροι κολοκύθας, κακάο, φακές
- **Ω-3 λιπαρά οξέα:** λιναρόσπορος, καρύδια, σολομός
- **Υδατάνθρακες χαμηλού γλυκαιμικού δείκτη:** βρώμη, κινόα, όσπρια



Το έντερο χρειάζεται ποικιλία φυτικών ινών καθημερινά για να θρέψει το μικροβίωμά του.

# ! Να αποφεύγονται (ή να περιορίζονται):

---

- Υπερβολική **καφεΐνη**  
(ειδικά με άδειο στομάχι  
καθώς αυξάνει την κορτιζόλη,  
την ορμόνη του στρες)
- **Ζάχαρη και απλοί  
υδατάνθρακες** →  
διαταραχές στην ισορροπία  
της γλυκόζης & φλεγμονή
- **Επεξεργασμένα τρόφιμα**  
(trans λιπαρά, συντηρητικά)
- Υπερβολικό **αλκοόλ** –  
επηρεάζει το έντερο και  
τον ύπνο

# Διατροφή + Mindfulness: Η δύναμη της επίγνωσης

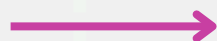
---

Η τροφή δεν είναι μόνο καύσιμο, είναι διαδικασία που συμμετέχουν **συναισθήματα**.

Όταν τρως μηχανικά ή αγχωμένα, το σώμα δεν την επεξεργάζεται σωστά





Δες 4 απλές τεχνικές που βοηθούν  
στο να τρως ενσυνείδητα





# Διατροφή + Mindfulness: Η δύναμη της επίγνωσης


---

 Σταμάτα όταν νιώθεις 80% πλήρης  
Η υπερφαγία επιβαρύνει το έντερο  
και δημιουργεί κόπωση.

 Ημερολόγιο διάθεσης + διατροφής:  
πώς επηρεάζει το κάθε γεύμα τη  
διάθεσή σου;

 3 βαθιές αναπνοές πριν από το  
φαγητό για να "κατεβάσεις" ρυθμούς  
και να αντιληφθείς την διαδικασία

 Φάε χωρίς κινητό ή τηλεόραση και  
συγκεντρώσου στις γεύσεις και την  
υφή.

 Μην ξεχνάς: το πώς νιώθεις όταν  
τρως, επηρεάζει το πώς λειτουργεί  
το σώμα σου μετά.

## Μικρή ανακεφαλαίωση:

---



Το άγχος έχει άμεσο αντίκτυπο στην διατροφή





Φρόντισε το έντερό σου, για να φροντίσεις και το μυαλό σου




Οι μικρές καθημερινές αλλαγές έχουν το μεγαλύτερο όφελος

---

 Θες να λάβεις περισσότερους πρακτικούς οδηγούς σαν αυτόν ή να ξεκινήσεις κάτι πιο εξατομικευμένο;

 Επικοινωνήσε μαζί μου:

 [info@mindeat.gr](mailto:info@mindeat.gr)

 [mindeat.gr](http://mindeat.gr)

 6988761218