

## Anotace

Přednáška se zabývá vztahem mezi výživou a perinatální depresí v období těhotenství a prvním roce po porodu. Perinatální deprese představuje významný zdravotní problém s dopady na matku i dítě, přičemž její prevalence se celosvětově pohybuje kolem 10%.

Na základě dvou systematických přehledů jsou diskutovány hlavní nutriční faktory spojené s rizikem deprese, zejména deficit vitamínu D, železa, folátu a dalších mikroživin, stejně jako vliv dietních vzorců. Zdravá strava bohatá na ovoce, zeleninu a ryby je spojena s nižším rizikem depresivních symptomů, zatímco tzv. „Western diet“ s jejich vyšším rizikem.

Dále jsou představeny biologické mechanismy, kterými může výživa ovlivňovat duševní zdraví, včetně vlivu na syntézu neurotransmiterů, zánětlivé procesy, metabolismus homocysteinu a funkci imunitního systému.

Závěrem je diskutováno, že výživa představuje potenciálně modifikovatelný faktor v prevenci perinatální deprese, nicméně vzhledem k heterogenitě studií a jejich limitacím nejde hovořit o kauzálním vztahu.