

Psykiatrins faktaserie med öppna föreläsningar 2018

Kost och psykiatrisk ohälsa

Borde kostförändringar ingå i psykiatrisk behandling?

”En sund själ i en sund kropp” har man hört sedan urminnes tider. Men har det tillämpats i psykiatrin? Våra behandlingar är ju till stor del anpassade till den vetenskapliga evidens som finns till hands.

Även om forskning kring kost och psykisk hälsa pågått länge, är det först de senaste åren som den satt fart ordentligt. Idag finns starkt stöd för att olämplig kost kan orsaka psykisk ohälsa, och även för att kostförändringar och kosttillskott kan förbättra t.ex. depressioner och ADHD.

Mats Humble har länge intresserat sig för dessa frågor och kommer att ge en översikt av bl.a. samband mellan tarmfloran och hjärnan, vitaminer och mineraler, antidepressiv kostbehandling och kostprevention för hjärnan.



Mats Humble, överläkare, med dr, verksam vid Psykiatri ledning, RÖL, samt Örebro läkarutbildning, Institutionen för medicinska vetenskaper, Örebro universitet.

Plats: Wilandersalen, Universitetssjukhuset i Örebro

Datum: måndagen den 12 november 2018

Tid: **OBS: vid detta tillfälle visas en tidigare inspelning av föreläsningen.**

15.00-16.30 i första hand för våra samverkanspartners och medarbetare
Under eftermiddagsföreläsningen 15.00-16.30 länkar vi till föreläsningssalarna i Karlskoga och Lindesberg, samt till psykiatrin i Hallsberg.

18.00-19.30 i första hand för allmänheten

Fri entré – ingen föranmälan krävs

Välkomna!

(H)JÄRNKOLL
psykiska olikheter - lika rättigheter

**NS
PH** 
Nationell Samverkan för Psykiisk Hälsa

 Region Örebro län
Psykiatri