

ZUSAMMENHANG ZWISCHEN DEPRESSION UND ERNÄHRUNG



Im Rahmen des MoodFOOD- Forschungsprojekts wurde die wissenschaftliche Evidenz zur Rolle von Ernährung bei der Prävention und Behandlung von Depressionen untersucht.

Es wurde die Rolle von Nährstoffen, Nahrungsmittelgruppen, Essgewohnheiten, Nahrungsergänzungsmitteln und ernährungsbedingtem Verhalten (z. B. achtsames Essen) bei der Prävention von Depressionen untersucht.

Als Ergebnis dieser Untersuchung haben wir hier einige aktuelle Empfehlungen für Patienten zusammengestellt.

FAZIT – ZUSAMMENFASSUNG

PRÄVENTION VON DEPRESSION DURCH ERNÄHRUNG

- Ein konsequent eingehaltenes, gesundes Ernährungsmuster nach nationalen Ernährungsrichtlinien kann in der Allgemeinbevölkerung zur Reduktion depressiver Symptome beitragen. Besonders wichtig sind Gemüse, Obst und Fisch.
- Es besteht kein nachweislicher Zusammenhang zwischen der Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln und der Prävention von Depression.
- Übergewichtige können durch eine Gewichtsabnahme depressive Symptome reduzieren.

BEHANDLUNG VON DEPRESSION DURCH ERNÄHRUNG

- Bei depressiven Patienten kann ein konsequent eingehaltenes, gesundes Ernährungsmuster die Behandlung ergänzen und eventuell depressive Symptome reduzieren.
- Bei gleichzeitiger Einnahme von Antidepressiva können Omega-3-Ergänzungsmittel (EPA und DHA, ≥ 1 g/Tag) einen leicht positiven Einfluss auf depressive Symptome haben.



WAS SOLLTE ICH MEINEN PATIENTEN RATEN?

PATIENTEN OHNE DIAGNOSTIZIERTE DEPRESSION:

Welche Ernährungsratschläge kann ich geben, um das Risiko an einer Depression zu erkranken eventuell zu reduzieren?

Raten Sie Ihren Patienten, jeden Tag ein gesundes Ernährungsmuster zu befolgen, das mit den nationalen Ernährungsrichtlinien übereinstimmt. Übergewichtige können durch eine Gewichtsabnahme auch depressive Symptome reduzieren.

Sollte ich Nahrungsergänzungsmittel vorschlagen?

Nein. Es ist zurzeit nicht hinreichend belegt, dass Nahrungsergänzungsmittel das Risiko an einer Depression zu erkranken, senken.

PATIENTEN MIT DIAGNOSTIZIERTER DEPRESSION:

Welche Ernährungsratschläge kann ich Patienten geben, die bereits an einer Depression erkrankt sind?

Ein gesundes Ernährungsmuster kann-zusätzlich zu einer leitliniengerechten Behandlung- zu einer Reduktion depressiver Symptome beitragen.

Sollte ich Nahrungsergänzungsmittel vorschlagen?

In Verbindung mit einer Antidepressiva-Medikation können Omega-3-Ergänzungsmittel (EPA und DHA, ≥ 1 g/Tag) einen leicht positiven Effekt haben- allerdings nur bei gleichzeitiger Einnahme von Antidepressiva im Rahmen einer Therapie.

Was ist ein gesundes Ernährungsmuster?



Viel Gemüse



Viele Früchte



Reichlich
Hülsenfrüchte



Wöchentlich
Fisch



Vollkornbrot und
-getreide



Eine gesunde Menge
Milchprodukte, Geflügel,
Nüsse und Eier



Wenig rotes und
verarbeitetes Fleisch
und Fleischprodukte

WICHTIGER HINWEIS- BITTE BEACHTEN

Es ist äußerst wichtig, dass Patienten, die depressive Symptome berichten im Rahmen der allgemeinen Gesundheitsversorgung behandelt, unterstützt und ggf. an einen Facharzt oder Psychotherapeuten überwiesen werden. Eine gesunde Ernährungsweise kann eventuell zur Reduktion depressiver Symptome beitragen und die Therapie unterstützen, aber sie ist kein Ersatz für eine angemessene, leitliniengerechte Behandlung mit Psychotherapie und/oder Antidepressiva.

Das MooDFOOD-Projekt

Im Rahmen des MooDFOOD-Projekts arbeiteten europäische Experten für Ernährung, Psychologie, Psychiatrie und Verbraucherverhalten aus verschiedenen Ländern zusammen, um das Potenzial von Ernährung und Nahrungsergänzungsmitteln zur Prävention von Depression zu erforschen. Forschungsergebnisse des MooDFOOD-Projekts und fundierte Übersichten über die wissenschaftliche Literatur zu Nährstoffen, Nahrungsmittelgruppen, Essgewohnheiten, Nahrungsergänzungsmitteln und ernährungsbedingtem Verhalten zur Prävention und Behandlung von Depression wurden integriert und folgende Schlussfolgerungen daraus gezogen.

Verhaltensaktivierung zur Ernährungsumstellung

Zwar reichte die MooDFOOD-Studie nicht aus, um eine Reduzierung der Inzidenz von Depressionen hinreichend nachzuweisen; jedoch wurden bei einer sekundären Analyse an Teilnehmern, die ein hohes Maß an Kooperativität zeigten, indem sie über einen Zeitraum von 12 Monaten an mindestens 8 von 21 F-BA-Sitzungen (Food-related Behavioural Activation, Aktivierung ernährungsbezogener Verhaltensweisen) teilnahmen, weniger Fälle von Depressionen festgestellt. Die F-BA-Sitzungen wurden in Einzel- und Gruppensitzungen von geschulten Psychologen durchgeführt und sollten die Ernährungsmuster der Studienteilnehmer durch Aktivitäten verbessern, die sich auf den verstärkten Verzehr von Gemüse, Obst, Hülsenfrüchten und Fisch, den Umstieg auf Vollkornbrot und -Getreide sowie gesunde Öle, reduzierten Fleisch- und moderaten Alkoholkonsum konzentrierten. Des Weiteren wurden die Teilnehmer angeregt, ihre Essgewohnheiten und die Stimmung zu beobachten, um einerseits Auslöser zu erkennen, die unerwünschte Verhaltensweisen wie das Verzehren ungesunder Zwischenmahlzeiten hervorriefen, und um andererseits hilfreiche Strategien (z. B. achtsames Essen) dagegen zu ermitteln. MooDFOOD hat sich zum Ziel gesetzt, in seiner Ressource "Eating for Mental Health" (Psychisch gesund durch Ernährung) Elemente der Verhaltensaktivierung mit aufzunehmen.

HOHER BEWEISGRAD

Basiert auf konsistenten Ergebnissen aus der Metaanalyse randomisierter, kontrollierter Studien

PRÄVENTION

- Vitamin D, Omega-3, Vitamin B12 und Multi-Nährstoff-Nahrungsergänzungsmittel tragen in der allgemeinen Bevölkerung nicht wesentlich zur Reduktion depressiver Symptome bei.
- Studien zu Gewichtsabnahme-Programmen und im Rahmen von bariatrischen Operationen belegen, dass ein Gewichtsverlust bei adipösen Personen die depressiven Symptome verringert.

BEHANDLUNG

- Omega-3-Zusätze (EPA und DHA, ≥ 1 g/Tag) haben einen leichten Effekt auf die Reduktion depressiver Symptome bei Depressionspatienten (MDD, Major Depression), die zugleich mit Antidepressiva behandelt werden.
- Vitamin B12 und Folsäure-Nahrungsergänzungsmittel tragen bei Personen mit Depression nicht wesentlich zu einer Symptomreduktion bei.

INGESCHRÄNKTER BEWEISGRAD

Basiert auf konsistenten Ergebnissen aus der Meta-Analyse von prospektiven Beobachtungsstudien

PRÄVENTION

- Die Metaanalyse prospektiver Kohorten-Studien ergab, dass die Ernährung nach einem gesunden Ernährungsmuster dazu beiträgt, depressive Symptome in der Allgemeinbevölkerung zu reduzieren.
- Durch regelmäßige Aufnahme von Fisch, Gemüse und Obst können depressive Symptome in der Allgemeinbevölkerung mit reduziert werden.
- Ungesunde Ernährungsmuster (charakterisiert durch verschiedene Ausprägungen, z. B. Fertigprodukte, Fastfood) stehen nicht im Zusammenhang mit dem Auftreten von Depression in der Allgemeinbevölkerung.

BEHANDLUNG

- Zwei kleinere Studien berichten, dass ein gesundes Ernährungsmuster (nach den Empfehlungen nationaler Ernährungsrichtlinien) zur Reduktion depressiver Symptome beiträgt.

WIDERSPRÜCHLICHE ERGEBNISSE

Verfügbare Studien zeigen ein hohes Maß an Heterogenität oder widersprüchliche Ergebnisse

- Wenngleich einiges darauf hinweist, dass Zucker, raffiniertes Getreide, Junk-/Fastfood usw. das Auftreten einer Depression beeinflussen können, sind die Ergebnisse der verfügbaren Studien derzeit nicht eindeutig bzw. widersprüchlich.

UNZUREICHENDE BEWEISE

Es gibt zu wenige Studien, um evidenzbasierte Schlussfolgerungen abzuleiten

PRÄVENTION

- Derzeit liegen zu wenige Studien vor, die Aufschluss darüber geben, ob individuelle Nahrungsergänzungsmittel mit Magnesium, Kalzium, Selen, Folsäure, Vitamin B6 oder Zink depressive Symptome in der Allgemeinbevölkerung wirksam reduzieren können.
- Die vorhandenen Studien liefern keine hinreichenden Beweise darüber, ob die Behebung eines Vitaminmangels über Nahrungsergänzungsmittel effektiv zur Reduktion depressiver Symptome in der Allgemeinbevölkerung beiträgt.

BEHANDLUNG

- In drei kleineren Studien wurde festgestellt, dass bei Personen mit Depression, die gleichzeitig mit Antidepressiva behandelt werden, eine Ergänzung mit Zink (25 mg/Tag) zur Minderung der depressiven Symptome beitragen kann. Die derzeitige Studienlage reicht allerdings für eine Empfehlung nicht aus.
- Es gibt zu wenige Studien, die Aufschluss darüber geben, ob Vitamin D, Magnesium, Selen, Kalzium, Vitamin B6 und Multi-Nährstoff-Nahrungsergänzungsmittel bei Personen mit Depression effektiv zu einer Reduktion der Symptomatik beitragen können.
- Die vorhandenen Studien geben keinen hinreichenden Aufschluss darüber, ob die Behebung eines Vitaminmangels durch Nahrungsergänzungsmittel effektiv zur Reduktion depressiver Symptome bei Personen mit Depression beiträgt.
- Es liegen zu wenige Studien vor, die Aufschluss darüber geben, ob depressive Symptome bei Personen mit Adipositas und Depression durch eine Gewichtsabnahme reduziert werden können.

MEHR DAZU

Weitere Informationen, wie beispielsweise Materialien für Patienten, eine wissenschaftliche Zusammenfassung und eine umfassende Literaturliste finden Sie unter www.moodfood-vu.eu

BEWEISLAGE