

## ZUSAMMENHANG ZWISCHEN DEPRESSION UND ERNÄHRUNG



Im Rahmen des MoodFOOD-Projekts wurde die wissenschaftliche Evidenz zur Rolle von Ernährung bei der Prävention von Depression anhand nachstehend aufgeführter Kriterien evaluiert.

- **Hoher Beweisgrad:** Wenn der ernährungsbedingte Faktor eine konsistente kausale Wirkung auf Depression oder depressive Symptome zeigt, basierend auf Evidenz aus Metaanalysen von randomisierten kontrollierten Studien (RCTs).
- **Eingeschränkter Beweisgrad:** Wenn der ernährungsbedingte Faktor einen konsistenten Zusammenhang mit Depression oder depressiven Symptomen zeigt, basierend auf Evidenz aus Metaanalysen prospektiver Kohorten-Studien.
- **Widersprüchliche Ergebnisse:** Bei hoher Heterogenität der Studienlage oder widersprüchlichen Ergebnissen
- **Zu wenige Studien:** Es sind nicht genügend Studien verfügbar, die Aufschluss über den Zusammenhang geben könnten.

### MoodFOOD – Überblick

Im Rahmen des MoodFOOD-Projekts untersuchte ein multizentrisches Europäisches Konsortium mit Expertise in den Bereichen Ernährung, Psychologie, Psychiatrie und Ernährungs-Verbraucherverhalten umfassend das Potenzial von Ernährungsstrategien zur Prävention und Behandlung von Depression. Das MoodFOOD-Projekt umfasste Folgendes:

- Integration und Evaluierung der verfügbaren wissenschaftlichen Ergebnisse zu den Einflüssen der Ernährung auf Depression als Grundlage für evidenzbasierte Schlussfolgerungen.
- Die erste RCT (randomisierte kontrollierte Studie) zur Untersuchung des Potenzials eines Nahrungsergänzungsmittels bzw. einer psychologischen Ernährungsberatung (food-related behavioural activation therapy) zur Prävention von Depression (Unipolare Depression). In der klinischen Studie wurden 1025 übergewichtige Erwachsene mit leichten bis mittelgradigen depressiven Symptomen über den Zeitraum eines Jahres beobachtet. Die Teilnehmer wurden in Großbritannien, Spanien, den Niederlanden und Deutschland rekrutiert.
- Verbraucherorientierte Interventionsstudien zur Untersuchung des Zusammenhangs zwischen ernährungsbedingten Verhaltensweisen, wie dem achtsamen Essen und dem Depressionsrisiko.
- Metaanalyse von Kohorten-Daten aus sechs verschiedenen Kohorten-Studien zur Untersuchung der Rolle von Ernährungsmustern bei depressiven Symptomen.
- Über 30 neue wissenschaftliche Publikationen.
- Umsetzung der Resultate von MoodFOOD in Zusammenfassungen für politische Entscheidungsträger, Mediziner, Ernährungswissenschaftler, Psychotherapeuten und die Öffentlichkeit.

### METHODEN ZUR INTEGRATION DER FORSCHUNG

Im MoodFOOD-Projekt wurden die vom niederländischen Gesundheitsrat festgelegten Kriterien zur Evidenzbewertung für die Entwicklung der Ernährungsrichtlinien (siehe blauer Kasten oben) angewandt. Anhand dieser Kriterien wurden die Resultate von MoodFOOD in die weitere Forschung bezüglich der Rolle von Ernährung, Nahrungsmitteln, Nährstoffen, Ernährungsmustern, Nahrungsergänzungsmitteln und ernährungsbedingten Verhaltensweisen bei der Prävention und Behandlung von Depression integriert. Die Resultate des Integrationsprozesses wurden in die Schlussfolgerungen und Ernährungsstrategien umgesetzt, die in dieser Zusammenfassung dargestellt sind.

### FAZIT – ZUSAMMENFASSUNG

#### PRÄVENTION VON DEPRESSION DURCH ERNÄHRUNG

- Eingeschränkte Beweislage aus der Metaanalyse prospektiver Kohorten-Studien dafür, dass die Einhaltung eines gesunden Ernährungsmusters in der Allgemeinbevölkerung zur Reduktion depressiver Symptome beitragen kann.
- Keine Evidenz dafür, dass es die Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln effektiv in der Prävention einer Depression ist.
- Hohe Beweislage in wissenschaftlichen Studien, dass bei übergewichtigen/adipösen Personen depressive Symptome durch Gewichtsabnahme reduziert werden können.

#### BEHANDLUNG VON DEPRESSION DURCH ERNÄHRUNG:

- Zwei kleinere Studien liefern Ergebnisse, die darauf hinweisen, dass bei depressiven Patienten die strikte Einhaltung eines gesunden Ernährungsmusters die laufende Therapie ergänzen und die depressiven Symptome reduzieren kann.
- Es herrscht eine hohe Beweislage in wissenschaftlichen Studien dafür vor, dass Omega-3-Nahrungsergänzungsmittel (insbesondere EPA und DHA,  $\geq 1$  g/Tag) bei gleichzeitiger Einnahme von Antidepressiva einen leicht positiven Einfluss auf depressive Symptome haben.

### PRÄVENTION VON DEPRESSION

#### Ernährung

- Metaanalysen prospektiver Kohorten-Studien ergaben, dass die Ernährung nach einem gesunden Ernährungsmuster dazu beiträgt, depressive Symptome in der Allgemeinbevölkerung zu reduzieren.
- Die MoodFOOD-Präventionsstudie ist die erste Studie, bei der die Wirkung einer psychologischen Ernährungsberatung auf die Prävention von Depression direkt getestet wurde. In der ersten Analyse der Studie konnte nicht nachgewiesen werden, dass diese Intervention (food-related behavioural activation therapy) depressive Symptome oder die Häufigkeit des Auftretens einer Depression reduziert.
- Die Beweislage ist sehr eingeschränkt dafür, dass die regelmäßige Aufnahme von Fisch, Obst und Gemüse dazu beitragen kann, depressive Symptome zu reduzieren.
- Es liegt eine eingeschränkte Beweislage in wissenschaftlichen Studien dafür vor, dass ungesunde Ernährungsmuster *nicht* in Verbindung mit dem Auftreten einer Depression stehen.
- 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.

## Nahrungsergänzungsmittel

- Die MoodFOOD-Präventionsstudie ist die erste Studie, bei der die potentielle Wirkung eines Multi-Nährstoff-Nahrungsergänzungsmittels mit Omega-3-Fettsäuren, Selen, Folsäure und Vitamin D plus Kalzium auf die Prävention von Depression direkt getestet wurde. Das Nahrungsergänzungsmittel verringerte weder die depressiven Symptome noch die Häufigkeit des Auftretens einer Depression.
- Es liegt ein hoher Beweisgrad dafür vor, dass Vitamin D, Omega-3-Fettsäuren, Vitamin B12 und Multi-Nährstoff-Nahrungsergänzungsmittel in der Allgemeinbevölkerung nicht zur Reduktion depressiver Symptome beitragen.
- Derzeit liegen zu wenige Studien vor, die Aufschluss darüber geben, ob spezifische 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.

## Adipositas

- Studien zu Gewichtsabnahme-Programmen und im Rahmen von bariatrischen Operationen belegen, dass ein Gewichtsverlust bei adipösen Personen die depressiven Symptome verringert.

## BEHANDLUNG VON DEPRESSION

### Ernährung

- In den zwei Studien HELFIMED und SMILES wurde der mögliche Einfluss der Ernährung auf die Behandlung von Depression untersucht. Beide Studien berichten eine Reduktion der depressiven Symptome durch gesündere Ernährungsmuster.

### Nahrungsergänzungsmittel

- Es liegen stichhaltige Beweise vor (hoher Beweisgrad), dass Omega-3-Zusätze (EPA+DHA,  $\geq 1$  g/Tag) im Rahmen einer Antidepressiva-Medikation von Patienten mit Depression einen kleinen Effekt auf die Reduktion depressiver Symptome haben.
- Eine Metaanalyse von drei kleineren klinischen Studien lieferte Hinweise darauf, dass Zink (25 mg/Tag) die depressiven Symptome bei Personen mit Depression wirksam zu reduzieren könnte, wenn die Patienten gleichzeitig mit Antidepressiva behandelt werden. Die derzeitige Studienlage reicht allerdings für eine Empfehlung nicht aus.
- Es gibt stichhaltige Beweise dafür, dass Vitamin B12 und Folsäure-Nahrungsergänzungsmittel bei Personen mit Depression nicht effektiv bzgl. der Reduktion von depressiven Symptomen ist.
- 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.

### Adipositas

- Es liegen zu wenige Studien vor, um festzustellen, ob depressive Symptome bei Personen mit Adipositas und Depression durch Gewichtsabnahme reduziert werden können.

## SONSTIGE EINFLÜSSE

### Ernährungsverhalten

- Es gibt ein komplexes Wechselspiel zwischen ernährungsbedingten Verhaltensweisen, psychologisch bedingten Essgewohnheiten, dem achtsamen Essen und Depression. Das Ernährungsverhalten und die daraus resultierende Nahrungsaufnahme müssen als ein System miteinander verbundener Elemente betrachtet werden. Wenngleich derzeit keine ausreichenden Beweise vorliegen, um konkrete Schlussfolgerungen zu ziehen, gibt es einige vielversprechende Hinweise darauf, dass ernährungsbezogene Verhaltensstrategien (z. B. achtsames Essen) dazu beitragen können, depressive Symptome in der Allgemeinbevölkerung zu reduzieren.

### Umweltfreundlichkeit und Nachhaltigkeit

- Die aktuelle Forschung zeigt, dass ein gesundes Ernährungsmuster mit geringerem Verzehr von rotem und verarbeitetem Fleisch mit den Grundsätzen der Nachhaltigkeit vereinbar ist. Insbesondere bei Empfehlungen zum Fischverzehr sind Nachhaltigkeitsaspekte zu berücksichtigen.

## SCHLUSSFOLGERUNGEN

Das MoodFOOD-Projekt liefert eingeschränkte Ergebnisse dafür, dass die Einhaltung eines gesunden Ernährungsmusters eine effektive Ernährungsstrategie zur Reduktion depressiver Symptome in der Allgemeinbevölkerung sein kann. In Bezug auf übergewichtige und adipöse Personen deutet die aktuelle Studienlage darauf hin, dass eine Gewichtsabnahme helfen kann, depressive Symptome zu reduzieren. Die Einhaltung eines gesunden Ernährungsmusters (nach den nationalen Ernährungsrichtlinien, Deutsche Gesellschaft für Ernährung) bietet eine Möglichkeit, das Abnehmen zu unterstützen und depressive Symptome zu reduzieren. Es gibt zurzeit keine Hinweise darauf, dass die Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln hilft, depressive Symptome zu reduzieren oder dem Auftreten einer Depression in der Allgemeinbevölkerung vorzubeugen.

In Bezug auf die Behandlung von Depression gibt es Ergebnisse aus zwei kleineren klinischen Studien, die darauf hindeuten, dass die Einhaltung eines gesunden Ernährungsmusters helfen könnte, die Symptome zu reduzieren. Ergänzend zu einer Therapie mit Antidepressiva können Omega-3-Nahrungsergänzungsmittel zu einer leichten Reduktion der Symptome führen.

**WICHTIG:** Ernährungsstrategien dienen lediglich als Ergänzung und nicht als Ersatz für die aktuellen Versorgungsleitlinien zur Behandlung und Prävention von Depression.

## REFERENZEN UND LITERATUR

Eine umfassende Publikationsliste der MoodFOOD-Studien sowie der Studien, die diese Schlussfolgerungen unterstützen, können Sie dem Dokument "References for MoodFOOD Conclusions" (Literaturangaben zu MoodFOOD – Schlussfolgerungen) entnehmen.

[www.moodfood-vu.eu](http://www.moodfood-vu.eu)

## MEHR DARÜBER

Weitere Informationen zum MoodFOOD-Projekt finden Sie auf der MoodFOOD-Website unter [www.moodfood-vu.eu](http://www.moodfood-vu.eu)