

DEPRESSIE VOORKOMEN DOOR VOEDING



Het MooDFOOD-project heeft conclusies op basis van wetenschappelijk bewijs geformuleerd over de rol van voeding in de preventie van depressie.

Het project onderzoekt de rol van voedingsproducten, voedingsstoffen, voedingspatronen, voedings-supplementen, gewichtsverlies en voedingsgerelateerd gedrag (zoals mindful eten) in de preventie van depressie.

Op basis van dit onderzoek worden hieronder aanbevelingen voor uw patiënten weergegeven.

Samenvatting van de conclusies

PREVENTIE VAN DEPRESSIE

- Het eten volgens een gezond voedingspatroon, in overeenstemming met de Nederlandse voedingsrichtlijnen, kan depressieve symptomen verminderen bij de algemene bevolking. Groenten, fruit en vis zijn hierbij belangrijk.
- Het gebruik van voedingssupplementen ter preventie van depressie wordt niet wetenschappelijk ondersteund.
- Bij mensen met obesitas kan gewichtsverlies depressieve symptomen verminderen.

BEHANDELING VAN DEPRESSIE

- Het eten volgens een gezond voedingspatroon kan een aanvulling vormen op de huidige behandeling om bij patiënten met een klinische depressie depressieve symptomen te verminderen.
- Omega 3-supplementen (≥ 1 g/dag EPA en DHA) kunnen een gering gunstig effect hebben op depressieve symptomen bij patiënten met een klinische depressie die antidepressiva gebruiken.



Wat moet ik mijn patiënten adviseren?

PATIËNTEN ZONDER DE DIAGNOSE KLINISCHE DEPRESSIE:

Welk voedingsadvies kan ik geven om het risico op het ontwikkelen van een depressie te verminderen?

Adviseer uw patiënten om elke dag te eten volgens een gezond voedingspatroon in overeenstemming met de Nederlandse voedingsrichtlijnen. Voor mensen met obesitas kan gewichtsverlies ook helpen om depressieve symptomen te verminderen.

Moet ik voedingssupplementen voorstellen?

Nee. Het gebruik van voedingssupplementen ter preventie van depressie wordt momenteel niet wetenschappelijk ondersteund.

PATIËNTEN MET DE DIAGNOSE KLINISCHE DEPRESSIE:

Welk voedingsadvies kan ik patiënten met een klinische depressie geven?

Net als bij het voorkomen van depressie kan een gezond voedingspatroon helpen depressieve symptomen te verminderen bij patiënten met een klinische depressie.

Moet ik voedingssupplementen voorstellen?

Omega 3-supplementen (≥ 1 g/dag EPA en DHA) kunnen een gering gunstig effect hebben op depressieve symptomen bij patiënten met een klinische depressie die antidepressiva gebruiken.

BELANGRIJK – LET OP

De eerstelijnsgezondheidszorg is het van cruciaal belang dat patiënten met depressieve symptomen direct ondersteuning krijgen en worden doorverwezen naar de juiste zorgverlener in de geestelijke gezondheidszorg. Hoewel een gezond voedingspatroon kan helpen depressieve symptomen te verminderen en kan bijdragen aan de behandeling van een depressie, is het geen vervanging voor geestelijke gezondheidszorg en medicatie.

Wat is een gezond voedingspatroon?



Minstens 200g groente per dag



Minstens 200g fruit per dag



Wekelijks peulvruchten



1 portie (vette) vis per week



Volkorenbrood en granen



Enkele porties zuivel en minstens 15 g ongezouten noten per dag, met af en toe gevogelte of eieren



Minder rood vlees en bewerkt vlees en hooguit 1 glas alcohol per dag

Het MoodFOOD-project

Het MoodFOOD-project bundelt kennis op het gebied van voeding, consumentengedrag, psychiatrie en preventieve psychologie vanuit heel Europa om nieuwe voedingsstrategieën te ontwikkelen die helpen om depressies te voorkomen. De resultaten van het MoodFOOD-onderzoek en de beschikbare wetenschappelijke literatuur over de rol van voedingsproducten, voedingsstoffen, voedingspatronen, voedingssupplementen, gewichtsverlies en voedingsgerelateerd gedrag in de preventie en behandeling van depressie werden geïntegreerd en vertaald in de onderstaande conclusies.

Voedingsgerelateerde gedragsactivatietherapie

Ondanks het feit dat de MoodFOOD-interventiestudie er niet in slaagde om een vermindering van het ontwikkelen van depressie te detecteren na behandeling met voedingsgerelateerde gedragsactivatietherapie, bleek uit secundaire analyses dat deelnemers die trouw de therapiesessies (minimaal 8 van de 21) volgden, na 12 maanden een verminderd risico op het ontwikkelen van een klinische depressie hadden. De sessies werden gegeven door getrainde psychologen om het voedingsgedrag van de deelnemers te verbeteren. Dit gebeurde door middel van activiteiten die gericht waren op het verhogen van de consumptie van groente, fruit, peulvruchten en vis; consumptie van bijvoorbeeld volkorenbrood, granen en gezonde oliën; vermindering van de consumptie van vlees en het met mate nuttigen van alcohol. Deelnemers werden ook aangemoedigd om hun voedselinname en stemming bij te houden om de oorzaken van ongezond gedrag (zoals ongezond snacken) te identificeren en nuttige strategieën te kunnen inzetten om deze te overwinnen (zoals mindful eten). In de handleiding: 'Voeding voor geestelijke gezondheid' zijn diverse elementen van de therapie opgenomen.



STERK NIVEAU VAN BEWIJS

Gebaseerd op consistent bewijs uit meta-analyse van gerandomiseerde gecontroleerde interventiestudies (RCT's)

PREVENTIE

- Voedingssupplementen met vitamine D, de combinatie van vitamine B12 en foliumzuur, en multivitaminen zijn niet doeltreffend voor het verminderen van depressieve symptomen bij de algemene bevolking.
- Interventiestudies naar gewichtsverlies, alsmede bariatrische chirurgie, tonen aan dat gewichtsverlies depressieve symptomen bij mensen met obesitas vermindert.

BEHANDELING

- Omega-3 supplementen (≥ 1 g/dag van EPA en DHA) hebben een gering effect op het verminderen van depressieve symptomen bij patiënten met een klinische depressie die antidepressiva gebruiken.
- Vitamine B12 en foliumzuursupplementen zijn niet effectief in het verminderen van depressieve symptomen bij patiënten met een klinische depressie.

BEPERKT NIVEAU VAN BEWIJS

Gebaseerd op consistent bewijs uit meta-analyse van prospectieve cohortstudies

PREVENTIE

- Het eten volgens een gezond voedingspatroon kan bijdragen aan het verminderen van depressieve symptomen bij de algemene bevolking.
- Regelmatige consumptie van vis, groenten en fruit kan helpen om depressieve symptomen bij de algemene bevolking te verminderen.
- Ongezonde voedingspatronen (bijvoorbeeld westerse voedingspatronen en voedingspatronen die gekenmerkt worden door bewerkte voedingsproducten) worden niet geassocieerd met de ontwikkeling van depressie bij de algemene bevolking.

BEHANDELING

- Twee kleine interventiestudies tonen aan dat het eten volgens van een gezond voedingspatroon (zoals aanbevolen door de Nederlandse voedingsrichtlijnen) kan helpen om depressieve symptomen te verminderen bij patiënten met een klinische depressie.

NIET EENDUIDIGE BEVINDINGEN

Beschikbare onderzoeken laten een hoge mate van heterogeniteit of tegenstrijdige resultaten zien

PREVENTIE

- Hoewel er enkele aanwijzingen zijn dat ongezonde voedselgroepen zoals suiker en geraffineerde granen, evenals junk- of fastfood een invloed kunnen hebben op het ontstaan van depressie, zijn de huidige bevindingen over deze associatie niet eenduidig.

TE WEINIG ONDERZOEK

Er zijn te weinig studies uitgevoerd om conclusies te kunnen trekken

PREVENTIE

- Er is te weinig onderzoek om te concluderen dat individuele supplementen van magnesium, calcium, zink, selenium, foliumzuur, vitamine B6, vitamine B12 en omega-3 depressieve symptomen kunnen verminderen bij de algemene bevolking.
- Er is te weinig onderzoek om te concluderen dat behandeling van vitaminetekorten met supplementen depressieve symptomen kan verminderen bij de algemene bevolking.

BEHANDELING

- Er is te weinig onderzoek om te concluderen dat individuele supplementen van vitamine D, magnesium, selenium, zink, calcium, vitamine B6 en multivitaminen effectief zijn in het verminderen van depressieve symptomen bij patiënten met een klinische depressie.
- Er is te weinig onderzoek om te concluderen dat de behandeling van vitaminetekorten met supplementen depressieve symptomen bij patiënten met een klinische depressie kan verminderen.
- Er is te weinig onderzoek om te concluderen dat gewichtsverlies kan helpen depressieve symptomen te verminderen bij patiënten met een klinische depressie en obesitas.

MEER INFORMATIE

Voor meer informatie, inclusief patiëntinformatie, wetenschappelijke informatie en een volledige referentielijst, ga naar www.moodfood-vu.eu