

## DEPRESSIE VOORKOMEN DOOR VOEDING



Het MooDFOOD-project heeft het wetenschappelijke bewijs geëvalueerd voor de rol van voeding in het voorkomen van depressie aan de hand van de volgende criteria:

- **Sterk niveau van bewijs:** Wanneer de voedingsgerelateerde factor een consistent, causaal effect heeft op depressie of depressieve symptomen op basis van bewijs van meta-analyse van gerandomiseerde, gecontroleerde onderzoeken.
- **Beperkt niveau van bewijs:** Wanneer de voedingsgerelateerde factor een consistent verband vertoont met depressie of depressieve symptomen op basis van bewijs van meta-analyse van prospectieve cohortstudies.
- **Niet eenduidig:** Wanneer er sprake was van een hoge mate van heterogeniteit of tegenstrijdige resultaten tussen onderzoeken.
- **Te weinig onderzoek:** Er waren te weinig studies om conclusies te trekken over het effect of verband.

### MooDFOOD Overzicht

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 depressie te voorkomen. Het MooDFOOD-project omvat:

- Integratie en evaluatie van de beschikbare wetenschappelijke gegevens over de rol van voeding bij depressies om tot wetenschappelijk onderbouwde conclusies te komen.
- De eerste gerandomiseerde, gecontroleerde studie om het effect van multivitaminen en/of een voedingsgerelateerde gedragsactivatietherapie ter preventie van klinische depressie (MDD) te onderzoeken. De studie volgde 1025 volwassen deelnemers met overgewicht en verhoogde depressieve symptomen gedurende een periode van een jaar. Deelnemers kwamen uit het Verenigd Koninkrijk, Spanje, Nederland en Duitsland.
- Interventiestudies bij consumenten die de relatie tussen voedingsgerelateerd gedrag zoals mindful eten en het risico op depressie onderzoeken.
- Meta-analyse van cohortgegevens uit 6 observationele cohortstudies die de relatie tussen voedingspatronen en depressieve symptomen onderzoeken.
- Meer dan 30 nieuwe, wetenschappelijke publicaties.
- Vertaling van de bevindingen van MooDFOOD naar instrumenten voor beleidsmakers, artsen, diëtisten, verleners van geestelijke gezondheidszorg en het algemene publiek.

### ONDERZOEKSINTEGRATIEMETHODES

Het MooDFOOD-project heeft, in navolging van de Gezondheidsraad, de criteria voor bewijsevaluatie toegepast die gebruikt zijn voor de ontwikkeling van de Nederlandse voedingsrichtlijnen (zie lichtblauw vak bovenaan). Deze criteria werden gebruikt om de resultaten van het MooDFOOD-project te integreren met ander onderzoek naar de rol van voedingsproducten, voedingsstoffen, voedingspatronen, voedingssupplementen en voedingsgerelateerd gedrag in de preventie en behandeling van depressie. De resultaten van het integratieproces werden vertaald naar de conclusies en voedingsstrategieën die in deze samenvatting worden beschreven.

### SAMENVATTING VAN DE CONCLUSIES

#### PREVENTIE VAN DEPRESSIE:

- Er is bewijs op beperkt niveau uit meta-analyse van prospectieve cohortstudies dat het eten volgens een gezond voedingspatroon bij de algemene bevolking depressieve symptomen kan verminderen.
- Het gebruik van voedingssupplementen ter vermindering van depressieve symptomen wordt niet wetenschappelijk ondersteund.
- Voor mensen met obesitas is er bewijs op sterk niveau dat gewichtsverlies depressieve symptomen kan verminderen.

#### BEHANDELING VAN DEPRESSIE (MDD):

- Twee kleine interventiestudies tonen aan dat bij mensen met MDD het eten volgens een gezond voedingspatroon, als aanvulling op de huidige behandeling, depressieve symptomen kan verminderen.
- Er is bewijs op sterk niveau dat innemen van omega 3-supplementen (met name  $\geq 1$  g/dag EPA en DHA) een gering gunstig effect kan hebben op depressieve symptomen bij patiënten met MDD die anti-depressiva gebruiken.

### VOOR DE PREVENTIE VAN DEPRESSIE (MDD)

#### Voeding

- Bewijs op beperkt niveau uit meta-analyses van prospectieve cohortstudies toont aan dat het eten volgens een gezond voedingspatroon depressieve symptomen kan verminderen in de algemene bevolking.
- De MooDFOOD-interventiestudie is de eerste RCT die de het effect van voedingsgerelateerde gedragsactivatietherapie op de preventie van depressie heeft onderzocht. De primaire analyse toonde niet aan dat voedingsgerelateerde gedragsactivatietherapie leidde tot vermindering van depressieve symptomen of de incidentie van MDD.
- Er is bewijs op beperkt niveau dat regelmatige consumptie van vis, fruit en groenten kan helpen om depressieve symptomen te verminderen.
- Er is bewijs op beperkt niveau dat ongezonde voedingspatronen niet geassocieerd zijn met de ontwikkeling van MDD.
- Hoewel er enkele aanwijzingen zijn dat suiker en geraffineerde granen, evenals junkfood en fastfood, een invloed kunnen hebben op het ontstaan van depressie, zijn de resultaten van de beschikbare studies niet eenduidig.

## Supplementen

- De MooDFOOD-interventiestudie is de eerste studie die heeft onderzocht wat het effect is van een multinutriëntensupplement met daarin omega-3, selenium, folium en vitamine D plus calcium op de preventie van depressie. Het supplement heeft de depressieve symptomen of de incidentie van MDD niet verminderd.
- Er is bewijs op sterk niveau dat vitamine D, de combinatie van vitamine B12 en foliumzuur, en multinutriëntensupplementen niet doeltreffend zijn in het verminderen van depressieve symptomen in de algemene bevolking.
- Er is te weinig onderzoek om te concluderen dat individuele supplementen van magnesium, calcium, selenium, foliumzuur, vitamine B6, vitamine B12, omega-3 en zink effectief zijn in het verminderen van depressieve symptomen bij de algemene bevolking.
- Er is te weinig onderzoek om te concluderen dat behandeling van vitaminedekortingen met supplementen doeltreffend is voor het verminderen van depressieve symptomen bij de algemene bevolking.

## Obesitas

- Bewijs uit interventiestudies naar gewichtsverlies, alsmede bariatrische chirurgie, leveren bewijs op sterk niveau dat gewichtsverlies depressieve symptomen bij mensen met obesitas vermindert.

## VOOR DE BEHANDELING VAN DEPRESSIE (MDD)

### Voeding

- Twee interventiestudies, HELFIMED en SMILES, hebben het potentiële effect van voeding op de behandeling van depressie onderzocht (bovenop reguliere behandeling). Beide studies laten een vermindering van depressieve symptomen zien als gevolg van gezondere voedingspatronen.

### Supplementen

- Er is bewijs op sterk niveau dat omega 3-supplementen (>1 g/dag EPA+DHA) een gering effect hebben op het verminderen van depressieve symptomen bij mensen met MDD die antidepressiva gebruiken.
- Er is bewijs op sterk niveau dat vitamine B12 en foliumzuur supplementen niet effectief zijn in het verminderen van depressieve symptomen bij mensen met MDD.
- Er is te weinig onderzoek om te concluderen dat vitamine D, magnesium, selenium, calcium, zink, vitamine B6 en multinutriëntensupplementen effectief zijn in het verminderen van depressieve symptomen bij mensen met MDD.
- Er is te weinig onderzoek om te concluderen dat behandeling van vitaminedekortingen met supplementen doeltreffend is voor het verminderen van depressieve symptomen bij mensen met MDD.

### Obesitas

- Er is te weinig onderzoek om te bepalen of gewichtsverlies kan helpen depressieve symptomen te verminderen bij mensen met MDD en obesitas.

## ANDERE INVLOEDEN

### Voedingsgerelateerd gedrag

- Er is een complex samenspel tussen voedingsgerelateerd gedrag, psychologische eetstijlen, mindful eten en depressie. Voedingsgedrag en de daaruit voortvloeiende voedselinname moet worden beschouwd als een verbonden systeem. Hoewel er momenteel onvoldoende bewijs is om harde conclusies te trekken, zijn er veelbelovende aanwijzingen dat voedingsgerelateerde gedragsstrategieën, zoals mindful eten, kunnen helpen om de depressieve symptomen bij de algemene bevolking te verminderen.

### Milieu en duurzaamheid

- Uit bestaand onderzoek blijkt dat een gezond voedingspatroon met een lagere consumptie van rood en verwerkt vlees verenigbaar is met de duurzaamheidsdoelstellingen. Bij aanbevelingen voor visconsumptie moeten rekening worden gehouden met duurzaamheidskwesties.

## CONCLUSIES

Het MooDFOOD-project heeft bewijs op een beperkt niveau gevonden dat het eten volgens een gezond voedingspatroon een effectieve voedingsstrategie zou kunnen zijn om depressieve symptomen in de algemene bevolking te verminderen. Voor mensen met obesitas is er bewijs op een sterk niveau dat gewichtsverlies helpt om depressieve symptomen te verminderen. Het eten volgens een gezond voedingspatroon (in overeenstemming met de nationale voedingsrichtlijnen) kan een manier zijn om gewichtsverlies te ondersteunen en depressieve symptomen te verminderen. Het gebruik van voedingssupplementen ter vermindering van depressieve symptomen of ter preventie van depressie bij de algemene bevolking wordt op dit moment niet ondersteund door wetenschappelijk onderzoek.

Voor de behandeling van MDD blijkt uit twee kleine interventiestudies dat het eten volgens een gezond voedingspatroon kan helpen om depressieve symptomen te verminderen. Omega 3-supplementen leiden tot een geringe vermindering van depressieve symptomen bij patiënten met MDD die anti-depressiva gebruiken.

**BELANGRIJK:** Voedingsstrategieën zijn bedoeld als aanvulling op, niet als vervanging van, de huidige zorgrichtlijnen voor de behandeling en preventie van depressie.

## REFERENTIES

Raadpleeg voor een volledige lijst van MooDFOOD-publicaties en de overige publicaties die deze conclusies ondersteunen het document 'References for MooDFOOD conclusions'.

## MEER INFORMATIE

Meer informatie over het MooDFOOD-project vindt u op de MooDFOOD-website [www.moodfood-vu.eu](http://www.moodfood-vu.eu)