

Willkommen auf psychologie-heute.de! +++ Aufgrund der aktuellen Situation kann es zu verlängerten Lieferzeiten kommen. Wir bitten um Ihr Verständnis. x


PSYCHOLOGIE HEUTE

GESUNDHEIT

Gute Ernährung statt Kapseln

Wer sich gesund ernährt, kann sein Risiko, an Depression zu erkranken, senken. Aber gelingt das auch mit Nahrungsergänzungsmitteln?

VON KLAUS WILHELM

 08. MAI 2019

„Ernüchternd“ nennt Ulrich Hegerl das Fazit einer neuen internationalen Studie, an der er mit seinem Team mitgewirkt hat: Mit Nahrungsergänzungsmitteln „lässt sich das Risiko einer Depression nicht vermindern“, so der Direktor der Psychiatrieklinik an der Universität Leipzig. Stoffe wie Selen, Vitamin D, Folsäure, Calcium und Omega-3-Fettsäuren wirken demnach weder antidepressiv noch vorbeugend.

Der junge Forschungsbereich der Ernährungspsychiatrie hatte zuletzt Hoffnungen geweckt. In diesem Zuge unterstützte die Europäische Union die *MooDFOOD*-Studie, an der mehr als 1000 übergewichtige oder dickleibige Menschen aus Deutschland, Spanien, Großbritannien und den Niederlanden teilnahmen. Menschen mit Gewichtsproblemen wurden deshalb ausgewählt, weil sie ein erhöhtes Risiko für eine Depression haben. Die Studienteilnehmer waren allerdings (noch) nicht daran erkrankt.

Gemüse für die gute Laune

Die Hälfte von ihnen bekam täglich Nahrungsergänzungsmittel, die anderen erhielten Placebopräparate. Zusätzlich wurden manche der Teilnehmer darin beraten, wie sie mit Stimmungstiefs umgehen und ihre Essgewohnheiten ändern können: mehr Gemüse, Obst und Fisch statt Schokolade, Chips und zu viel Fleisch. Nach einem Jahr stellte sich heraus: Die Supplemente hatten keinen stärkeren vorbeugenden Effekt als das Placebo. Hingegen konnte die Ernährungs- und Stimmungsberatung die Depressionsgefahr leicht reduzieren.

Tatsächlich heben gesündere Ernährungsgewohnheiten, Fettreduktion und Gewichtsabnahme die Stimmung übergewichtiger Menschen – und senken ihr Depressionsrisiko. Das hat ein internationales Forschungsteam bei einer statistischen Analyse von 16 Studien mit 46 000 Probanden ermittelt. Für die Stimmungsaufhellung „braucht es gar keine hochspezifischen Diäten“, erläutert Erstautor Joseph Firth. Eine Kost, die reich an Gemüse und Ballaststoffen ist und Fast Food und Zuckerprodukte minimiert, wirkt demnach Depressionsrisiken entgegen – besonders bei Frauen.

DOI: 10.1001/jama.2019.0556 DOI: 10.1097/PSY.0000000000000673
