

Depressionsrisiko senken mit Käse und Joghurt

Datum: 24.07.2023

Original Titel:

Fermented dairy foods consumption and depressive symptoms: A meta-analysis of cohort studies

Kurz & fundiert

- Ernährung beeinflusst Mikrobiom, mit Effekt auf Darm-Hirn-Achse und Depression
- Können fermentierte Milch-basierte Lebensmittel einen Beitrag leisten?
- Metaanalyse über 8 Studien und 83 533 Personen
- Signifikant reduziertes Depressionsrisiko mit fermentierten Milchprodukten
- Käse und Joghurt in Maßen vorteilhaft

MedWiss - Eine Metaanalyse über 8 Kohortenstudien mit insgesamt 83 533 Personen zeigte, dass der Konsum fermentierter Milchprodukte das Risiko für eine Depression reduzieren kann. Eine übermäßige Einnahme solcher Lebensmittel half jedoch nicht. Die Autoren vermuten eine Rolle von Mikrobiom und Darm-Hirn-Achse bei dieser Assoziation.

Die Ernährung kann das Risiko für Depression beeinflussen, zeigten frühere Studien. Als ein wichtiger Aspekt hierbei gilt die Darm-Hirn-Achse. Die symbiotisch mit uns lebenden Bakterien (unser Mikrobiom) im Darm produzieren Nährstoffe aus unserer Nahrung und modulieren darüber auch neuronale Prozesse. Fermentierte Nahrungsmittel wurden wiederholt auf ihre Rolle für bzw. gegen Depression hin untersucht. Speziell manche Bakterienarten, die zur Fermentierung eingesetzt werden, können gesundheitlich für uns vorteilhaft sein. Daten zu fermentierten Milchprodukten, wie Joghurt, und Depression waren bislang allerdings widersprüchlich. Daher führten Wissenschaftler nun eine Metaanalyse zu Kohortenstudien durch und stellten die Frage, welchen Einfluss fermentierte Milchprodukte auf das Risiko für eine Depression haben.

Einfluss fermentierter Milchprodukte auf Depressionsrisiko

Die Autoren ermittelten relevante Studien aus den medizin-wissenschaftlichen Datenbanken CNKI (China National Knowledge Infrastructure) und PubMed und schlossen Artikel mit Veröffentlichung zwischen 2010 und 2022 in die Analyse ein.

Metaanalyse über 8 Studien und 83 533 Personen

Insgesamt konnten 8 Studien mit zusammen 83 533 Teilnehmern betrachtet werden. Die Autoren fanden Evidenz für ein signifikant reduziertes Depressionsrisiko bei Ernährung mit fermentierten Milchprodukten (Odds ratio, OR: 0,89; 95 % Konfidenzintervall, KI: 0,81 - 0,98). In Untergruppen-Analysen zeigten sich besonders zwei Arten von fermentierten Milchprodukten als signifikant mit einem reduzierten Depressionsrisiko assoziiert:

- Käse: OR: 0,91; 95 % KI: 0,84 - 0,98
- Joghurt: OR: 0,84; 95 % KI: 0,72 - 0,99

Allerdings konnte nicht gezeigt werden, dass eine übermäßige Ernährung mit fermentierten Milchprodukten das Depressionsrisiko beeinflusste.

Käse und Joghurt in Maßen vorteilhaft

Die Metaanalyse zeigt somit, dass fermentierte Milchprodukte vorteilhaft für das Depressionsrisiko sein können. Studien zeigten besonders Effekte von Käse- und Joghurtkonsum. Die Autoren vermuten, dass dieser Zusammenhang über die Darm-Hirn-Achse vermittelt wird. Allerdings wurden hier Kohortenstudien analysiert, die einen Zusammenhang zeigen, nicht aber eindeutig Ursache und Wirkung ausmachen können. Weitere Studien müssen somit prüfen, ob eine gezielte Ernährungsintervention das Depressionsrisiko auch im Vergleich zu einer Kontrollintervention senken kann.

Referenzen:

Luo Y, Li Z, Gu L, Zhang K. Fermented dairy foods consumption and depressive symptoms: A meta-analysis of cohort studies. PLoS One. 2023 Feb 6;18(2):e0281346. doi: 10.1371/journal.pone.0281346. PMID: 36745637; PMCID: PMC9901789.