

Erhöhtes Depressionsrisiko durch entzündungsförderndes Essen?

Datum: 05.07.2018

Original Titel:

The relationship between the dietary inflammatory index (DII®) and incident depressive symptoms: A longitudinal cohort study

Zusammenfassend zeigt diese Analyse der Auswirkungen des Ernährungsverhaltens, dass eine entzündungsfördernde Ernährung deutlich mit der Entwicklung depressiver Symptome zusammenzuhängen scheint. Auch in diesem Kontext liegen demnach schwerwiegende Gründe vor, das eigene Essverhalten grundlegend nach möglichen Krankmachern zu durchleuchten. Die Zusammenhänge zwischen Ernährung und psychischen Erkrankungen sind allerdings komplex - eine Depression wird sich nicht durch Gesundes heilen lassen, wie auch frühere Studien bereits berichteten. Auch kann in solchen Studien oft nicht ausgeschlossen werden, dass nicht vielmehr Depressionen zum ungesunden Essen verleiten. Neuere Arbeiten zur Darmflora und ihrem Einfluss auch auf die psychische Gesundheit deuten allerdings auf einen bedeutenden Effekt der Ernährung hin. Gesünderes Essen könnte demnach das Depressionsrisiko senken, und dies sicher nicht nur bei älteren Menschen.

Die Ernährung ist eine wichtige Quelle für entzündliche Prozesse im Körper - mit einem schädlichen Ernährungsmuster kann man sich selbst mehr schaden, als einem bewusst sein mag. Eine Erkrankung, die stark mit Entzündungsprozessen verknüpft ist, ist die Depression. Italienische Forscher unter Leitung des Psychiaters Dr. Solmi untersuchten daher nun, ob das Ernährungsverhalten, speziell wie viele entzündungsfördernde oder -hemmende Nahrungsmittel Menschen zu sich nehmen, das Depressionsrisiko älterer Menschen beeinflusst.

Wie wirkt sich die Ernährung auf das Depressionsrisiko aus?

Dies wurde in Nordamerika in einer größeren Studie mit Hilfe einer standardisierten Befragung untersucht, aus der der sogenannte diätische inflammatorische Index DII ermittelt wurde - und diese zeigte an, ob die Teilnehmer mit ihrer Nahrung eher Entzündungen förderten oder linderten. Die 3648 Studienteilnehmer im durchschnittlichen Alter von 61 Jahren (1577 Männer, 2071 Frauen) litten unter Knie-Arthrose oder einem erhöhten Risiko dafür. Ihr Ernährungsverhalten wurde mit dem Fragebogen jährlich erfasst. Depressive Symptome wurden mit einem darauf spezialisierten Fragebogen ermittelt. Die Teilnehmer, ihr Ernährungsverhalten und ihre psychische Gesundheit wurden über 8 Jahre beobachtet und verglichen.

Insgesamt entwickelten von den 3648 Teilnehmern 837 Personen (310 Männer und 527 Frauen) depressive Symptome im Verlauf der 8 Jahre. Aber hatte die Ernährung einen Einfluss darauf, wer Depressionen entwickelte? Die Wissenschaftler fanden tatsächlich ein deutliches Muster: die Teilnehmer, die sich am stärksten entzündungsfördernd ernährten (also einen hohen DII aufwiesen), hatten ein deutlich höheres Risiko, depressiv zu werden. Bei Einteilung der DII-Werte in vier

Bereiche (niedrig, untere Mitte, obere Mitte, hoch) war das Risiko der Teilnehmer mit hohem DII um 24 % höher als das Risiko der Teilnehmer mit niedrigem DII.

Mehr entzündungsfördernde Ernährung, mehr Depressionen

Zusammenfassend zeigt diese Analyse der Auswirkungen des Ernährungsverhaltens, dass eine entzündungsfördernde Ernährung deutlich mit der Entwicklung depressiver Symptome zusammenzuhängen scheint. Auch in diesem Kontext liegen demnach schwerwiegende Gründe vor, das eigene Essverhalten grundlegend nach möglichen Krankmachern zu durchleuchten. Die Zusammenhänge zwischen Ernährung und psychischen Erkrankungen sind allerdings komplex - eine Depression wird sich nicht durch Gesundesessen heilen lassen, wie auch frühere Studien bereits berichteten. Auch kann in solchen Studien oft nicht ausgeschlossen werden, dass nicht vielmehr Depressionen zum ungesunden Essen verleiten. Neuere Arbeiten zur Darmflora und ihrem Einfluss auch auf die psychische Gesundheit deuten allerdings auf einen bedeutenden Effekt der Ernährung hin. Gesünderes Essen könnte demnach das Depressionsrisiko senken, und dies sicher nicht nur bei älteren Menschen.

Referenzen:

Shivappa N, Hébert JR, Veronese N, et al. The relationship between the dietary inflammatory index (DII®) and incident depressive symptoms: A longitudinal cohort study. *J Affect Disord.* 2018;235:39-44. doi:10.1016/j.jad.2018.04.014.