

Erhöhtes Depressionsrisiko im fortgeschrittenen Alter durch entzündungsförderndes Essen?

Datum: 21.08.2018

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. Gerade bei Patienten mit einer Demenzerkrankung liegen häufiger auch depressive Symptome vor. Gleichzeitig ist oft die Ernährungssituation der Betroffenen zunehmend verbesserungswürdig. Die aktuelle Studie zum Effekt der Nahrung im fortgeschrittenen Alter bietet also einmal mehr Anlass dazu, das Essverhalten grundlegend nach möglichen Krankmachern zu durchleuchten.

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.

Hat das Ernährungsverhalten einen Einfluss auf das Depressionsrisiko älterer Menschen?

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 (*center for epidemiological studies depression-20 scale*). 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.

Zusammenhang zwischen entzündungsförderndem Essen und Depressionen

Die Zusammenhänge zwischen Ernährung und psychischen Erkrankungen sind allerdings komplex – eine Depression wird sich nicht durch Gesundes Essen 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 oder Gebrechlichkeit deuten allerdings auf einen bedeutenden Effekt der Ernährung: grünes Blattgemüse scheint beispielsweise deutlich besser das Nervenkostüm und die allgemeine Gesundheit zu stützen als rotes Fleisch. Gesünderes Essen könnte demnach das Depressionsrisiko senken, und dies sicher nicht nur bei älteren Menschen.

Essverhalten nach Krankmachern durchleuchten

Zusammenfassend zeigt diese Analyse der Auswirkungen des Ernährungsverhaltens, dass eine entzündungsfördernde Ernährung deutlich mit der Entwicklung depressiver Symptome zusammenzuhängen scheint. Gerade bei Patienten mit einer Demenzerkrankung liegen häufiger auch depressive Symptome vor. Gleichzeitig ist oft die Ernährungssituation der Betroffenen zunehmend verbesserungswürdig. Die aktuelle Studie zum Effekt der Nahrung im fortgeschrittenen Alter bietet also einmal mehr Anlass dazu, das Essverhalten grundlegend nach möglichen Krankmachern zu durchleuchten.

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.