

## Essen gegen Depression

**Datum:** 17.09.2025

**Original Titel:**

An anti-inflammatory diet as a potential intervention for depressive disorders: A systematic review and meta-analysis

**Kurz & fundiert**

- Welche Rolle spielt entzündungshemmende oder -fördernde Ernährung bei Depression?
- Analyse von Untersuchungen mit über 100 000 Teilnehmern zu Ernährung bei einer Depression
- Pro-inflammatorische Ernährung: erhöhtes Risiko für eine Depressionsdiagnose oder depressive Symptome

**MedWiss - Wie wichtig ist Ernährung bei einer Depression oder bei depressiven Symptomen? Dies untersuchten Forscher nun, indem sie wissenschaftliche Studien zur Rolle von Ernährung bei Depression systematisch ermittelten und zusammenfassend analysierten. Im Studienvergleich hatten Teilnehmer mit entzündungsfördernder Ernährung ein deutlich höheres Risiko für Depressionen oder depressive Symptome als gesünder ernährte Menschen. Gesundes Essen spielt demnach eine wichtige Rolle bei Prävention und Intervention depressiver Erkrankungen.**

---

Entzündliche Prozesse greifen in unsere geistige Gesundheit ein - dieser Einfluss auf die Psyche ist inzwischen unbestritten und wird immer wieder in Untersuchungen als eine mögliche Grundlage einer Depression gefunden. Ernährungsmuster können sich auf entzündliche Vorgänge im Körper auswirken, sie entweder verstärken oder abmildern. Wie wichtig ist die Rolle der Ernährung aber konkret bei einer Depression oder bei depressiven Symptomen? Dies untersuchten Forscher nun, indem sie wissenschaftliche Studien zur Rolle von Ernährung bei Depression systematisch ermittelten und zusammenfassend analysierten.

### **Welche Rolle spielt entzündungshemmende oder -fördernde Ernährung bei Depression?**

Für die systematische Literaturrecherche identifizierten sie solche Studien, die einen Zusammenhang zwischen entzündlichen Eigenschaften von Ernährung mit einem Risiko für depressive Symptome oder der Diagnose einer Depression untersuchten. Als entzündungshemmende Ernährung wird allgemein eine an Obst und Gemüse reiche Diät mit Ballaststoffen (z. B. Vollkorn statt Weißmehl) und wenig industriell verarbeiteter Kost angesehen. Ein typisches Beispiel für eine solche Ernährung stellt die sogenannte Mediterrane Diät dar, zu der frisches Gemüse, Olivenöl und regelmäßig Fisch gehören.

### **Analyse von Untersuchungen mit über 100 000 Teilnehmern zu Ernährung bei einer**

## **Depression**

Die britischen Forscher fanden 11 Studien mit zu Beginn der Untersuchungen insgesamt 101 950 Teilnehmern, die zwischen 16 und 72 Jahre alt waren. Die zugrundeliegenden Studien waren mal als Querschnittsstudie oder als längere Beobachtung von Teilnehmern durchgeführt worden und ermittelten auch unterschiedliche Maße für die Einschätzung des Einflusses der Ernährung. Dadurch ergab sich zwar eine gewisse Streuung der Effekte, im Endergebnis zeigte sich aber trotzdem ein signifikanter Zusammenhang zwischen einer sogenannten pro-inflammatorischen Ernährung und dem erhöhten Risiko für eine Depressionsdiagnose oder depressive Symptome, wenn Teilnehmer mit anderen verglichen wurden, die sich anti-inflammatorisch ernährten. Die gemessene *odds ratio* lag bei 1,4 - mit unterschiedlicher Ernährung veränderte sich demnach das Risiko für eine Depression oder depressive Symptome um 40 %.

## **Gut essen hält wohl tatsächlich Leib und Seele zusammen**

Die zusammenfassende Analyse bisheriger Forschung zeigt demnach einen deutlichen Zusammenhang zwischen Ernährung und psychischer Gesundheit. Im Vergleich entzündungshemmender und -fördernder Ernährungsmuster hatten die Teilnehmer mit ungesünderer Ernährung ein deutlich höheres Risiko für Depressionen oder depressive Symptome. Die Autoren schließen, dass eine entzündungshemmende Ernährung, wie beispielsweise die mediterrane Diät, eine wirkungsvolle Möglichkeit zur Intervention oder Prävention depressiver Symptome sein kann.

### **Referenzen:**

Tolkien K, Bradburn S, Murgatroyd C. An anti-inflammatory diet as a potential intervention for depressive disorders: A systematic review and meta-analysis. *Clin Nutr.* 2019;38(5):2045-2052. doi:10.1016/j.clnu.2018.11.007