

## Falsche Ernährung macht depressiv

**Datum:** 04.11.2019

**Original Titel:**

Association between dietary inflammatory index and psychological profile in adults

**Kurz & fundiert**

- Besteht ein Risiko für die Psyche durch entzündungsfördernde Nahrung?
- Befragung zur typischen Ernährung und Ermittlung psychischer Probleme
- Risiko für psychische Probleme bei Teilnehmern mit besonders entzündungsfördernder Ernährung erhöht

**MedWiss – Kann man sich depressiv essen? Wissenschaftler untersuchten im Iran, wie sich entzündungsfördernde und entzündungshemmende Ernährung auf die Psyche auswirken. Die Autoren schließen aus dem Vergleich von Menschen mit gesünderer und weniger guter Ernährung, dass eine entzündungsfördernde Ernährungsweise messbare Nachteile für die psychische Gesundheit hat und das Risiko für Depressionen und Ängste erhöht.**

---

Die Hinweise auf entzündungsfördernde und entzündungshemmende Eigenschaften unterschiedlicher Ernährungsweisen mehren sich seit Jahren. Entsprechend zeigt sich immer deutlicher auch, dass die Ernährung über ihren Effekt auf entzündliche Vorgänge im Körper die Psyche beeinflusst. Wie sich die durchgängige Ernährung mit stärker pro- versus anti-entzündlicher Nahrung auf ein Risiko für psychische Probleme auswirkt, untersuchten Wissenschaftler nun im Iran.

### **Depressiv essen: Besteht ein Risiko für die Psyche durch entzündungsfördernde Nahrung?**

In dieser Querschnittsstudie wurde die Ernährung von iranischen Erwachsenen mithilfe eines speziellen, auf Mahlzeiten-basierten Fragebogens ermittelt. Wie stark sich die Teilnehmer entzündungsfördernd oder -hemmend ernährten, wurde aus dieser Ernährungsübersicht berechnet. Alle Teilnehmer wurden zudem auf Symptome (Ängste und Depression) und den allgemeinen Gesundheitszustand hin mit entsprechenden Fragebögen untersucht. Je nach der erreichten Punktzahl in den Fragebögen wurden die Teilnehmer in Gruppen ohne psychische Probleme, mit Ängsten oder mit Depression eingeordnet, oder in eine Gruppe, die unter nicht näher geklärter psychischer Belastung stand.

### **Befragung zur typischen Ernährung und Ermittlung psychischer Probleme**

3363 Menschen nahmen an der Studie teil. 28 % der Teilnehmer (943 Menschen) litten unter einer Depression, 13,3 % (448 Menschen) waren von Ängsten betroffen und 22,6 % (760 Menschen)

zählten als psychisch belastet. Nach Berücksichtigung verschiedener Faktoren fand die Analyse, dass im Vergleich zu Menschen mit gesunder Ernährung die Menschen mit besonders entzündungsfördernder Ernährung die höchsten Werte im depressiven Anteil der Befragungen erreichten. Diese ungesünder ernährte Gruppe litt zudem signifikant stärker unter Ängsten und war häufiger allgemein psychisch belastet als ihre Kollegen mit stärker entzündungshemmender Ernährungsweise. Entsprechend war auch das Risiko für psychische Probleme bei den Teilnehmern mit besonders entzündungsfördernder Ernährung erhöht im Vergleich zu den Menschen, die sich besonders gesund ernährten. Dies galt sowohl für Depression als auch für Ängste oder nicht näher definierter psychischer Belastung.

### **Schlechter ernährt, stärker depressiv oder angstvoll**

Die Autoren schließen aus ihren Ergebnissen, dass eine entzündungsfördernde Ernährung messbare Nachteile für die psychische Gesundheit hat und das Risiko für Depressionen und Ängste erhöht. Demnach mehren sich die Hinweise, dass man sich eventuell depressiv essen, oder zumindest die psychischen Probleme durch Nahrung verstärken kann.

#### **Referenzen:**

Salari-Moghaddam A, Keshteli AH, Afshar H, Esmailzadeh A, Adibi P. Association between dietary inflammatory index and psychological profile in adults. *Clin Nutr.* 2019;38(5):2360-2368. doi:10.1016/j.clnu.2018.10.015