

Burger besser mit grünem Salat? Nahrung mit viel tierischem Protein, aber wenig Kalium könnte der Psyche schaden

Datum: 01.09.2021

Original Titel:

Dietary acid load in relation to depression and anxiety in adults.

Kurz & fundiert

- Spielt die sogenannte Säurelast durch große Mengen an tierischem Protein eine Rolle bei Depression?
- Proteinreiche Nahrung könnte durch kaliumreiche Nahrung ausgeglichen werden
- Nahrung mit viel tierischem Protein, aber wenig Kalium könnte der Psyche schaden

MedWiss - **Anlesertext..**

***MedWiss* - Große Mengen an tierischem Protein (z. B. Fleisch) könnten zu mehr Säure im Körper führen und so verschiedene Reaktionen und Kreisläufe im Organismus beeinflussen, argumentieren manche Forscher. Ob dies einer der Faktoren ist, die diese Art der Ernährung ungünstiger für Depressionen und Ängste macht, ist aber unklar. Eine iranische Studie ermittelte nun, dass eine proteinreiche Ernährung problematischer für die psychische Gesundheit zu sein scheint, wenn sie nicht durch kaliumreiche Nahrungsmittel (vermutlich säure-ausgleichend) begleitet wird. Tierisches Protein sollte demnach beispielsweise mit grünem Blattgemüse ergänzt werden. Weitere Forschung muss den hier vermuteten Zusammenhang nun überprüfen.**

Es gibt schon verschiedene Untersuchungen dazu, wie sich die Ernährung auf depressive Symptome auswirkt. Dabei wurde bisher aber nicht betrachtet, welche Rolle die Säurebelastung durch die Ernährung dabei spielt. Die Idee kennt man bisher eher aus der Osteoporose-Forschung: bestimmte Nahrungsmittel, beispielsweise zu große Mengen an tierischem Protein (z. B. Fleisch) führen demnach zu mehr Säure im Körper und verändern so auch verschiedene Reaktionen und Kreisläufe im Organismus. Wirkt sich diese Ernährungsweise aber auch auf Depressionen und Ängste aus? Dies untersuchten iranische Forscher nun mit erwachsenen Studienteilnehmern.

Spielt die sogenannte Säurelast eine Rolle bei Depression?

Insgesamt nahmen 4378 gesunde Menschen (1909 Männer und 2469 Frauen) an dieser Querschnittsstudie teil. Sie füllten ein detailliertes Nahrungstagebuch (*food frequency*

questionnaire, FFQ) aus, um eine Einschätzung der täglichen Ernährung zu erhalten. Wie hoch die Säurelast der Nahrung war, bestimmten die Forscher aus dem Verhältnis von Protein (z. B. Fleisch) und Kalium (beispielsweise reichlich in grünen Blattgemüsen und Bananen enthalten). Depressive Symptome und Ängste wurde mit einem speziellen Fragebogen ermittelt (*Hospital Anxiety and Depression Scale*, HADS).

Proteinreiche Nahrung könnte durch kaliumreiche Nahrung ausgeglichen werden

Die Teilnehmer mit der höchsten Säurelast hatten ein höheres Risiko für Depressionen als die Teilnehmer mit der geringsten Säurelast. Dieses Ergebnis blieb auch dann bestehen, wenn die Forscher mögliche weitere Erklärungen für depressive Symptome berücksichtigten (*Odds Ratio* 2,00). Ähnlich wirkte sich die Ernährung auch auf das Risiko für Ängste aus - Menschen mit einer proteinreichen, aber kaliumarmen Ernährung hatten demnach häufiger Ängste als Menschen, die sich kaliumreicher und mit weniger Protein ernährten (*Odds ratio* 1,35).

Nahrung mit viel tierischem Protein, aber wenig Kalium könnte der Psyche schaden

Demnach ist für die Psyche neben der entzündungsfördernden Ernährung auch relevant, wie hoch die Säurelast der Nahrung ist. Offenbar kann eine proteinreiche Ernährung problematischer für die psychische Gesundheit sein, wenn sie nicht durch säure-ausgleichende, kaliumreiche Nahrungsmittel begleitet wird. Weitere Studien sollen untersuchen, ob auch in anderen Teilnehmergruppen dieser Zusammenhang bestätigt werden kann und ob eine Ernährungsumstellung zur Linderung von depressiven Symptomen und Ängsten beitragen kann, oder ob eine andere Ursache hinter dem Ergebnis zu vermuten ist.

Referenzen:

Milajerdi A, Hassanzadeh Keshteli A, Haghghatdoost F, et al. Dietary acid load in relation to depression and anxiety in adults. *J. Hum. Nutr. Diet.* 2020;33(1):48-55. Available at: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1111/jhn.12658>.