

## Gemüse gegen Depression?

**Datum:** 18.01.2023

**Original Titel:**

Consumption of Dietary Fiber in Relation to Psychological Disorders in Adults

### Kurz & fundiert

- Einfluss von Ballaststoffen auf Depression, Ängste und psychologischen Stress
- Querschnittsstudie mit über 3 000 Erwachsenen
- Deutlicher Effekt der Ballaststoffe in der Nahrung
- Weniger Ängste und Belastung
- Frauen seltener depressiv mit ballaststoffreicher Nahrung

**MedWiss - Welche Rolle spielt ballaststoffreiche Ernährung für die psychische Gesundheit? Forscher untersuchten nun die Prävalenz von Depression, Ängsten und psychologischem Stress in Zusammenhang mit Ballaststoffen in der Nahrung bei 3 362 iranischen Erwachsenen. Menschen mit besonders viel Ballaststoff in der Nahrung litten demnach weniger unter Ängsten. Bei Frauen war die ballaststoffreiche Nahrung zudem mit weniger Depressionen assoziiert.**

---

Frühere Beobachtungsstudien deuteten einen Zusammenhang zwischen Ernährung mit mehr Ballaststoffen und der psychischen Gesundheit an. Allerdings waren die bisherigen Daten hierzu widersprüchlich. Forscher untersuchten nun die Prävalenz von Depression, Ängsten und psychologischem Stress in Zusammenhang mit Ballaststoffen in der Nahrung in einer großen Population iranischer Erwachsener.

### **Einfluss von Ballaststoffen auf Depression, Ängste und psychologischen Stress**

Die Querschnittsstudie wurde in 50 Gesundheitszentren mit erwachsenen Mitarbeitern durchgeführt. Die Ballaststoffaufnahme mit der Nahrung wurde mit Hilfe eines validierten, semiquantitativen Mahlzeit-basierten Fragebogens bestimmt. Mit standardisierten Befragungen (*Hospital Anxiety and Depression Scale*, HADS; *General Health Questionnaire*, GHQ) ermittelten die Forscher Ängste, Depression und psychologischen Stress der Teilnehmer.

### **Querschnittsstudie mit über 3 000 Erwachsenen**

3 362 Erwachsene nahmen an der Studie teil. Nach Berücksichtigung von Faktoren, die einen Einfluss auf die Ergebnisse haben könnten, zeigte sich ein deutlicher Effekt der Ballaststoffe in der Nahrung. Teilnehmer im oberen Quartil der gesamten Ballaststoff-Aufnahme hatten ein um 33 % niedrigeres Risiko für Ängste (Odds Ratio, OR): 0,67; 95 % Konfidenzintervall, KI: 0,48 - 0,95) und ein um 29 % geringeres Risiko für starke psychologische Belastung (OR: 0,71; 95 % KI: 0,53 - 0,94) im Vergleich zu den Teilnehmern, die zum untersten Quartil der Ballaststoffe in ihrer Ernährung zählten. Besonders ballaststoffreiche Ernährung war zudem invers mit dem Depressionsrisiko bei Frauen assoziiert (OR: 0,63; 95 % KI: 0,45 - 0,88), nicht aber bei Männern. Bei Teilnehmern mit Übergewicht hing ein höherer Ballaststoffanteil in der Ernährung mit geringerer psychologischer

Belastung (OR: 0,52; 95 % KI: 0,34 - 0,79) zusammen. Ballaststoffreiche Nahrung stand zudem in Zusammenhang mit einem geringeren Risiko für Ängste bei normalgewichtigen Menschen (OR: 0,50; 95 % KI: 0,31 - 0,80).

### **Weniger Ängste und Belastung, Frauen seltener depressiv mit ballaststoffreicher Nahrung**

Ballaststoffreiche Ernährung war demnach in dieser Studie mit über 3 000 Teilnehmern signifikant mit geringeren Ängsten und psychologischer Belastung assoziiert. Frauen mit besonders viel Ballaststoffen in der Nahrung wiesen zudem das geringste Depressionsrisiko auf. Weitere prospektive Studien sollten nun diese Ergebnisse überprüfen.

#### **Referenzen:**

Saghafian, F., Sharif, N., Saneei, P., Keshteli, A. H., Hosseinzadeh-Attar, M. J., Afshar, H., Esmailzadeh, A., & Adibi, P. (2021). Consumption of Dietary Fiber in Relation to Psychological Disorders in Adults. *Frontiers in Psychiatry*, 12. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2021.587468>