

Mangelernährung ist einflussreicher Faktor bei Altersdepression

Datum: 23.11.2022

Original Titel:

Differential Effects of Sleep Disturbance and Malnutrition on Late-Life Depression Among Community-Dwelling Older Adults

Kurz & fundiert

- Altersdepression: Nicht einfach Depression im Alter
- In welchem Zusammenhang stehen Schlafstörungen, Ernährung und Altersdepression?
- 1 029 Menschen zwischen 60 und 90 Jahren
- Depressive Symptome mit Schlafproblemen und Mangelernährung assoziiert
- Mangelernährung besonders einflussreicher Faktor bei Altersdepression

MedWiss - Schlafstörungen und Fehl- oder Mangelernährung stellen häufig einen Teil des Symptombilds beim geriatrischen Syndroms dar, zu dem auch die Altersdepression gezählt wird. In Korea untersuchten Forscher mit über 1 000 Personen, welchen Einfluss Schlaf und Ernährung auf die Altersdepression haben. Demnach waren Menschen mit mehr Schlafproblemen, aber auch mit stärkerer Mangelernährung, stärker depressiv. Eine Mangelernährung scheint nach dieser Untersuchung jedoch besonders problematisch zu sein. Eine ausgewogene Ernährung zu fördern, könnte somit auch zur Prävention oder Besserung von Altersdepression wichtig sein.

Altersdepression ist ein komplexes Problem, das nicht einfach als eine Depression bei älteren Menschen verstanden werden kann. Stattdessen wird die Altersdepression inzwischen als eine Komponente des geriatrischen Syndroms diskutiert. Dabei spielen viele Faktoren eine Rolle, beispielsweise Begleiterkrankungen, die bei Prävention und Behandlung der Altersdepression berücksichtigt werden müssen. Schlafstörungen und Fehl- oder Mangelernährung stellen häufig einen Teil des Symptombilds beim geriatrischen Syndrom dar. Beide können auch Hinweise auf eine Altersdepression sein. Allerdings ist bislang unklar, wie Altersdepression, Schlafstörung und Mangelernährung sich gegenseitig beeinflussen.

Altersdepression: Nicht einfach Depression im Alter

Die vorliegende Studie untersuchte den Effekt von Schlafstörungen und Mangelernährung auf Depression bei älteren, zuhause lebenden Erwachsenen, die zwischen Januar 2017 und April 2021 für ein allgemeines Screening auf Denkleistungsbeeinträchtigungen, Depression oder andere mögliche psychische Gesundheitsprobleme in einem koreanischen Zentrum für geriatrische mentale Gesundheit vorstellig wurden. Neben soziodemographischen Informationen (Alter, Geschlecht, Bildungsgrad u.ä.) wurden mögliche Schlafprobleme und die Ernährungssituation der Menschen zwischen 60 und 90 Jahren mit Hilfe des PSQI (Pittsburgh Sleep Quality Index) und dem Ernährungsfragebogen MNA (Mini Nutritional Assessment) erfasst. Depressive Symptome wurden mit Hilfe der Kurzform der geriatrischen Depressionskala (SGDS) ermittelt.

In welchem Zusammenhang stehen Schlafstörungen, Ernährung und Altersdepression?

1 029 Menschen, durchschnittlich 73,79 Jahre alt, nahmen an der Untersuchung teil, davon 71,8 % Frauen und 28,2 % Männer. 59 % der Personen lebten allein. Depressive Symptome (SGDS) waren positiv mit Schlafstörungen (PSQI) assoziiert ($p < 0,001$) und zeigten eine negative Assoziation mit dem Testwert für Mangelernährung ($p < 0,001$). Je stärker ausgeprägt die depressiven Symptome waren, desto schlechter schliefen die Menschen und desto schlechter ernährten sie sich demnach. Dieser Effekt war ausgeprägter für die Ernährungssituation. Zudem zeigte eine weitere Analyse, dass der Einfluss der Schlafstörungen umso geringer wurde, je schlechter die Personen sich ernährten - die mangelhafte Ernährung schien in diesem Fall das deutlich kritischere Problem zu sein.

Mangelernährung besonders einflussreicher Faktor bei Altersdepression

Sowohl Schlaf als auch die Ernährung spielen demnach eine wichtige Rolle bei der Altersdepression. Eine Mangelernährung scheint nach dieser Untersuchung jedoch besonders problematisch zu sein. Eine ausgewogene Ernährung zu fördern könnte somit auch zur Prävention oder Besserung von Altersdepression wichtig sein und dabei stärker ins Gewicht fallen als Schlafstörungen.

Referenzen:

Hwang G, Cho YH, Kim EJ, Woang JW, Hong CH, Roh HW, Son SJ. Differential Effects of Sleep Disturbance and Malnutrition on Late-Life Depression Among Community-Dwelling Older Adults. *Front Psychiatry*. 2022 May 6;13:820427. doi: 10.3389/fpsy.2022.820427. PMID: 35599763; PMCID: PMC9122027.