

Maßvoll und vielfältig Essen schützt vor Depression

Datum: 21.12.2022

Original Titel:

Dietary diversity, physical activity and depressive symptoms among middle-aged women: A cross-sectional study of 48,637 women in China

Kurz & fundiert

- Depressionsrisiko bei Frauen mittleren Alters: Perimenopause kritische Phase
- Welche Rolle spielt die Ernährung?
- Analyse über 48 637 Frauen zwischen 42 und 52 Jahren in China
- Einschätzung von Ernährungsvielfalt (9 Nahrungsmittelgruppen) und Bewegung
- Sportliche Bewegung protektiv (150 – 300 Minuten wöchentlich)
- Reduziertes Depressionsrisiko bei hoher Vielfalt der Ernährung (regelmäßig 8 – 9 Nahrungsmittelgruppen)
- Geringeres Risiko bei Kaffee-Trinkerinnen
- Erhöhtes Depressionsrisiko bei abendlichem Snacken und übermäßigem Essen

MedWiss – Welche Faktoren können einer Depression eventuell vorbeugen, welche Vorbedingungen können sie begünstigen? Dies analysierten Wissenschaftler mit Blick auf Frauen mittleren Alters und fanden, dass Maßhalten und die Vielfalt der Ernährung neben regelmäßiger sportlicher Bewegung einen Beitrag zur Vorbeugung von Depression leisten könnten.

Die vorliegende Studie untersuchte den Zusammenhang zwischen Vielfalt der Ernährung, körperlicher Aktivität und depressiven Symptomen bei Frauen mittleren Alters in China. Diese Personengruppe wurde gezielt betrachtet, da sich bei Frauen mittleren Alters mit der Perimenopause eine ganze Reihe an Aspekten im Leben deutlich ändern und das Risiko für Depression erhöht ist.

Depressionsrisiko bei Frauen mittleren Alters: Welche Rolle spielt die Ernährung?

Basierend auf den Empfehlungen der Weltgesundheitsorganisation WHO wurden Personen, die sich für 150 – 300 Minuten wöchentlich sportlich betätigten (moderate Intensität, aerober Sport) als ausreichend körperlich aktiv gewertet. Die Vielfalt der Ernährung wurden auf Basis der chinesischen Nahrungsmittel-Pagode ermittelt. Diese Ernährungsrichtlinie umfasst folgende Nahrungsmittel-Gruppen: Getreide, Wurzelgemüse (z. B. Kartoffeln) und Hülsenfrüchte, Gemüse und Obst, mageres Fleisch, Fisch und Eier, Milch bzw. Milchprodukte, Nüsse oder Soja, sowie in geringen Mengen Salz und Öl zum Kochen. Die regelmäßige Ernährung sollte acht bis neun Gruppen beinhalten, um einen Nahrungs-Vielfalts-Wert von 8 – 9 Punkten zu erreichen; mäßige Vielfalt wird

bei 6 – 7 Punkten erreicht, eine ungenügende Nahrungsmittel-Vielfalt liegt demnach bei 1 – 5 Punkten, also einer regelmäßigen Ernährung mit nur bis zu 5 der Nahrungsgruppen, vor.

Querschnittsstudie über 48 637 Frauen in China

48 637 Frauen zwischen 42 und 52 Jahren nahmen an der Untersuchung teil. Das Risiko für Depression unterschied sich bei den Frauen je nach dem Alter, in dem sie ihre erste Periode bekommen hatten (niedrigeres Risiko: Menarche ab 12 Jahren), sowie nach dem Alter, in dem sie ihr erstes Kind bekamen (höheres Risiko: bis 20 Jahre sowie über 30 Jahre).

10,7 % der Frauen gaben eine ungenügende Nahrungsmittel-Vielfalt an, 46,0 % wurden als mäßig vielfältig ernährt, 43,3 % erreichten die höchste Stufe der Nahrungsmittel-Vielfalt (8 – 9 Nahrungsmittelgruppen). Die Vielfalt der Ernährung spielte eine wichtige Rolle mit Blick auf das Depressionsrisiko. Frauen mit der höheren Nahrungsmittel-Vielfalt hatten ein signifikant reduziertes Risiko, an einer Depression zu leiden (Odds Ratio, OR: 0,59; 95 % Konfidenzintervall, KI: 0,55 – 0,63; $p < 0,001$). Auch Kaffee-Trinkerinnen waren seltener depressiv (OR: 0,88; 95 % KI: 0,84 – 0,92; $p < 0,001$). Darüber hinaus bestätigte sich die Bedeutung von sportlicher Bewegung: Ausreichend körperlich aktive Frauen hatten ein signifikant niedrigeres Risiko, an Depression zu leiden (OR: 0,69; 95 % KI: 0,66 – 0,72; $p < 0,001$).

Risikofaktoren für Depression waren hingegen spät-abendliche Snacks (OR: 1,44; 95 % KI: 1,36 – 1,52; $p < 0,001$), Zucker-gesüßte Getränke (OR: 1,15; 95 % KI: 1,06 – 1,24; $p < 0,001$) und übermäßiges Essen (OR: 2,30; 95 % KI: 2,069 – 2,56; $p < 0,001$).

Maßvoll und vielfältig Essen schützt vor Depression

Die Analyse von Depression bei fast 50 000 Frauen mittleren Alters zeigt somit den schützenden Faktor der Nahrungsmittel-Vielfalt und die Bedeutung regelmäßiger, sportlicher Bewegung auf. Eine gesunde Ernährung zur Senkung des Depressionsrisikos sollte demnach das ganze Spektrum der Nahrungsmittel umfassen und möglichst ungesunde Ernährungsmuster, wie abendliches Snacken oder übermäßiges Essen, ausschließen, um psychischen Problemen in Zeiten hormoneller Umbrüche vorzubeugen.

Referenzen:

Luo Y, Yang P, Wan Z, Kang Y, Dong X, Li Y, Wang Y, Xie J, Duan Y. Dietary diversity, physical activity and depressive symptoms among middle-aged women: A cross-sectional study of 48,637 women in China. J Affect Disord. 2023 Jan 15;321:147-152. doi: 10.1016/j.jad.2022.10.038. Epub 2022 Oct 28. PMID: 36330900.