

Studentin publiziert in Fachjournal: Begünstigt Vegetarismus Depressionen?

Eine Studie in einer renommierten Fachzeitschrift zu veröffentlichen - das ist Jette Borawski gelungen. Das Besondere daran? Die 20-Jährige hat gerade erst ihr Bachelorstudium an der Universität Duisburg-Essen (UDE) abgeschlossen. In ihrem Beitrag im Journal of Affective Disorders* beleuchtet die angehende Masterstudentin der Psychologin den Zusammenhang zwischen vegetarischer Ernährung und psychischer Gesundheit.

Wie wir uns fühlen, beeinflusst, was wir essen. Was wir essen, beeinflusst unsere Gesundheit. Diese komplexe Verbindung machte Jette Borawski zu ihrem Forschungsthema. „Ein besonders großes Rätsel ist der Zusammenhang zwischen Depressionen und vegetarischer Ernährung. Hier gibt es einige Studien die zeigen, dass Vegetarier eine höhere Wahrscheinlichkeit haben depressiv zu sein, aber auch andere Studien, die das Gegenteil zeigen.“

Wie ist es nun tatsächlich? Unterstützt wurde die Studentin bei ihrer Suche nach einer Antwort von Prof. Dr. Sebastian Ocklenburg, der zum Zeitpunkt der Studie für eine Vertretungsprofessur im Bereich Biopsychologie von der Ruhr-Universität Bochum (RUB) an die UDE gewechselt war. Zusammen führten sie eine Meta-Analyse durch. „Das ist eine komplexe statistische Methode bei der wir die Ergebnisse vieler publizierter Studien zum Thema Depressionen und Vegetarier sein miteinander integriert haben“, so Borawski.

Die Beiden analysierten eine Datenmenge von 49.889 Menschen (8.057 Vegetarier*innen und 4.1832 Fleischessende) und verglichen dabei die Punktwerte in Fragebögen zwischen den Gruppen. „So konnten wir zeigen, dass die Menschen, die sich vegetarisch ernähren, statistische signifikante höhere Werte in Depressionsfragebögen haben als diejenigen, die Fleisch essen. Welchen Zusammenhang es dabei gibt, konnten wir auf Basis dieser Daten nicht bestimmen“, erklärt Borawski.

Eine andere Studie konnte laut der UDE-Studentin aber zeigen, dass es nicht so ist, dass die vegetarische Ernährung Depressionen verursacht, sondern dass im zeitlichen Ablauf oft erst eine depressive Stimmung auftritt und dann eine Ernährungsumstellung erfolgt. „Dafür gibt es zwei mögliche Erklärungen: Es könnte sein, dass Menschen, denen es mental schlecht geht, sich selbst durch gesunde Ernährung etwas Gutes tun wollen. Andererseits könnte eine eigene schlechte Stimmung die Empathie für Tiere, die unter schlechten Haltungsbedingungen leben, steigern, was wiederum die Wahrscheinlichkeit einer pflanzenbasierten Ernährung erhöht.“

Wie geht es nach dem ersten publizistischen Erfolg weiter? Jette Borawski hofft auf noch mehr gemeinsame Forschungsprojekte mit Prof. Dr. Sebastian Ocklenburg, der wieder an die RUB zurückgekehrt ist. „Denn der Austausch innerhalb der Universitätsallianz Ruhr ist wirklich toll.“

* Sebastian Ocklenburg, Jette Borawski: „Vegetarian diet and depression scores: A meta-analysis“, in: Journal of Affective Disorders (Volume 294) <https://doi.org/10.1016/j.jad.2021.07.098>

Originalpublikation:

<https://doi.org/10.1016/j.jad.2021.07.098>