

Thema der Woche: Ernährung und Ergänzung

Thema der Woche: Ernährung und Ergänzung

Welche Rolle die Ernährung bei der Entwicklung von Depressionen spielt, ist ein immer wiederkehrendes Thema. Die Frage, ob man sich gesund- oder krankessen kann, treibt Betroffene auch Verkäufern von Nahrungsergänzungsmitteln in die Arme, die mit häufig windigen Argumenten für vermeintliche Wundermittel werben. Manchmal stehen hinter den Wunderwirkungen tatsächlich konkrete Forschungsthemen, die interessant sein können, aber meist, wissenschaftlich gesehen, noch in den Kinderschuhen stecken. Wie etwa beim Kreatin, das beim Muskelaufbau „zaubern“ soll, aber vielleicht auch bei der Depression eine Rolle spielen könnte, wie eine aktuelle Untersuchung fand. Eine weitere Untersuchung beleuchtete den Einfluss größerer Mengen an tierischem Protein auf das Depressionsrisiko. Beide Studien sind sogenannte Beobachtungsstudien, in denen also eine Befragung, keine Messung anschließend an eine Behandlung, interpretiert wird. Aufgrund der entsprechend noch schwachen Datenlage sei hier auf [Verbraucherzentrale](#) und auf die [Deutsche Gesellschaft für Ernährung](#) verwiesen, die häufig relevante Warnhinweise und Empfehlungen geben.

Hier die Beiträge der letzten Woche:

- [Spielt zusätzliches Kreatin aus der Nahrung eine Rolle für das Depressionsrisiko?](#)
- [Burger besser mit grünem Salat? Nahrung mit viel tierischem Protein, aber wenig Kalium könnte der Psyche schaden](#)