

Thema der Woche: Ernährung

Ernährung

Wie ernährt man sich so in Deutschland? Nach dem [Ernährungsreport 2019](#) des Bundesministeriums für Ernährung und Landwirtschaft legt man Wert auf leckeres und zugleich gesundes Essen. Dabei kommt immer mehr auch der Zuckergehalt von Nahrungsmitteln auf den Tisch – [der alte Zucker-Trick](#) zur Überzeugung von Kindern, doch auch mal etwas Gesundes zu essen, dürfte also ausgedient haben. Gerade Kinderernährung kann man schließlich jedem nur ans Herz legen. Für ganz Interessierte gibt es zum Thema Kinderernährung auch im Mai 2019 [eine spezielle Tagung](#). Für alle anderen könnten auch unsere Forschungsberichte nützlich und informativ sein:

Ernährung für Kinder und Erwachsene, speziell mit Blick auf Depressionen

Zucker ist das zentrale Thema der ersten Untersuchung, speziell der Blutzucker. In der Studie gingen die Experten auf den Unterschied zwischen glykämischem Index (GI) und glykämischer Last (GL) ein, also wie stark der Blutzucker durch eine bestimmte Zuckermenge aus einem Nahrungsmittel in die Höhe getrieben wird (GI) bzw. wie viel Zucker in dem Nahrungsmittel enthalten ist, der den Blutzucker schnell in die Höhe steigen lässt (GL). Im Klartext: 10 g Bonbon enthält reichlich Zucker, 10 g Apfel aber nicht. Das dicke Bonbon ließe so den Blutzucker in die Höhe schießen, die gleich große Portion Apfel hätte aber nur geringen Effekt auf den Blutzucker (GL). Solche Faktoren könnten sich auch auf depressive Symptome auswirken, fand sich in der Übersichtsarbeit. Nahrung mit hohem Zuckergehalt (hohe GL) schien dabei Depressionen eher zu verstärken.

Hoher Zuckergehalt kann depressive Symptome eher verstärken

Einen ähnlichen Schluss zogen Forscher aus den Ergebnissen der zweiten Untersuchung: schlechte Ernährung kann vermutlich vor allem Symptome verstärken. Heilung ist durch gute Nahrung aber leider wohl nicht zu erwarten. Bei all diesen Themen ist aber immer auch eine gute Prise Zweifel angebracht. Ernährung klar definiert zu untersuchen ist nicht einfach. Hier geht es eben nicht um wenige Substanzen in klaren Mengen, sondern gewissermaßen um den Vergleich von Äpfeln und Birnen, kulturell bedingten Ernährungsmustern, lokal typischen Nahrungsmitteln, Genuss und Selbstfürsorge, Körpergewicht und Fitness, und natürlich Vitamin- und Nährstoffgehalt. Aber die Untersuchungen zeigen, dass Tendenzen durchaus erkennbar sind und das Bewusstsein für gute Ernährung gern gefördert werden darf.

Hier die Beiträge der letzten Woche:

- [Welche Rolle spielen Nahrung und Blutzucker bei Depressionen? Systematische Übersicht und Studienanalyse](#)
- [Die richtige Ernährung bei Depression? Abmildern ja, aber keine Heilung](#)