

Von der Forschung in die Praxis

Mehr Depressionen durch Pommes, Chips & Co?

Spanische Wissenschaftler untersuchen Zusammenhang von Ernährungsweise und Depressionsrisiko

Depressionen werden hierzulande aufgrund der immer häufigeren Diagnosestellung schon als Volkskrankheit bezeichnet. Nach Angaben der Weltgesundheitsorganisation sind weltweit etwa 151 Millionen Menschen von dieser Erkrankung betroffen. In Ländern mit mittlerem und hohem Einkommen ist diese sogar hauptverantwortlich für die sogenannten DALYs (disability adjusted life years). Unter DALYs versteht man eine Maßzahl für gesundheitlich beeinträchtigte Lebensjahre, in welcher der Verlust von Lebenszeit und -qualität zusammengerechnet werden, um das Ausmaß der Krankheitslast zu bestimmen.

Die Krankheitslast der Depressionen ist zwar weltweit hoch, jedoch von Land zu Land sehr unterschiedlich. Ein möglicher Grund hierfür wird in den unterschiedlichen Ernährungsgewohnheiten gesehen. So gibt es bereits einige Untersuchungen, nach denen gesunde Ernährung ein Schutzfaktor für die psychische Gesundheit ist. Zum Beispiel geht die mediterrane Ernährung (reich an Gemüse, Obst, Fisch, Getreide und arm an Fleisch- und Milchprodukten) mit einem geringeren Risiko an Depressionen zu erkranken einher. Dennoch besteht ein Mangel an Langzeitstudien zur Entstehung psychischer Erkrankungen, insbesondere auch zum Einfluss der Ernährung. Den Forschern der hier vorgestellten Studie, dem „SUN-Project“ (SUN steht dabei für Seguimiento Universidad de Navarra), erschien es auffällig, dass zeitgleich mit dem Anstieg der Krankheitsraten eine wesentliche Veränderung in der Zusammensetzung der Nahrung stattgefunden haben könnte. Sowohl in Nordeuropa als auch in den USA,

wo die Essgewohnheit schon häufiger als Risikofaktor für Depressionen betrachtet wurde, kamen gesättigte und trans-Fettsäuren immer öfter in der Nahrung vor, oftmals sogar als Ersatz für mehrfach oder einfach ungesättigter Fettsäuren. Diese oft auch als „schlechten Fette“ bezeichneten gesättigten und trans-Fettsäuren sind insbesondere enthalten in frittierten Produkten wie Pommes frites, Chips sowie Blätterteiggebäck, vielen Süßwaren und Fertiggerichten. Deren negative Auswirkungen auf die Herz-Kreislauf-Gesundheit sind inzwischen unstrittig; welche Zusammenhänge mit dem Auftreten von Depressionen bestehen, wurde in der vorliegenden Studie untersucht. Hierzu wurden zwischen den Jahren 1999 und 2007 Hochschulabsolventen im Rahmen einer dynamischen Kohortenstudie befragt; insgesamt nahmen 18.004 Personen an der ersten Befragung teil. Hiervon konnten jedoch einige Personen nicht in die Untersuchung mit einbezogen werden, da sie nicht den festgelegten Kriterien entsprachen. Das konnte verschiedene Gründe haben, zum Beispiel weil deren Energiezufuhr die Grenzen unter- oder überschritt (erforderlich war eine Energiezufuhr zwischen 800 und 4.000 Kalorien am Tag bei Männern und 500 bis 3.500 Kalorien am Tag bei Frauen), oder bereits andere Erkrankungen vorlagen (z.B. Krebs, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Depressionen). Es blieben 12.059 Teilnehmerinnen und Teilnehmer (Durchschnittsalter 37,5 Jahre), deren Befragungsergebnisse in die Studie einbezogen wurden. Erhoben wurden unterschiedliche Informationen: neben den Ernährungsgewohnheiten, aus denen

sich die verschiedenen Fettarten bestimmen ließen, waren dies vor allem medizinische, soziodemografische und anthropometrische Daten sowie Informationen über den Lebensstil. Um die Ergebnisse nicht zu verfälschen, wurden bei der Auswertung mögliche Störgrößen wie Geschlecht, Alter, Raucherstatus, Bewegung in der Freizeit, totale Kalorienzufuhr und der Body Mass Index (Verhältnis von Körpergröße und -gewicht) berücksichtigt. Von allen Teilnehmern wurden auf Basis von Selbstauskünften 657 Personen mit Depressionen identifiziert und deren Essgewohnheiten mit den Teilnehmerinnen und Teilnehmern, die nicht als depressiv eingestuft wurden, verglichen. Das interessante Ergebnis: Während die einfach und mehrfach ungesättigten Fettsäuren einen „schützenden“ Effekt haben, waren die trans-Fettsäuren mit einem höheren Depressionsrisiko verbunden. Es zeigte sich sogar ein linearer Trend dieses Zusammenhangs, was praktisch bedeutet, je mehr trans-Fettsäuren verzehrt wurden, desto größer war das Risiko an einer Depression zu erkranken. Diese Aussagen sind hochinteressant, dennoch ist Vorsicht geboten. Aufgrund des gewählten Studienansatzes lässt sich kein eindeutiges Ursache-Wirkungs-Prinzip erkennen. Weitere prospektive Studien und Untersuchungen sind notwendig, um die Untersuchungsergebnisse dieser Studie zu bestätigen. Der Verzicht auf oder zumindest die Reduktion von trans-Fettsäuren zugunsten einfach und/oder mehrfach gesättigter Fettsäuren ist auch für die psychische Gesundheit zu empfehlen, nicht nur zur Vermeidung einer erhöhten Herz-Kreislauf-Erkrankung.

*Prof. Dr. Benno Brinkhaus
Institut für Sozialmedizin, Epidemiologie
und Gesundheitsökonomie, Charité –
Universitätsmedizin Berlin*

*Judith Rennkamp, M.Sc.
Kneipp-Bund e. V. Bundesverband für
Gesundheitsförderung und Prävention,
Berliner Büro*

*Literatur
Sánchez-Villegas A, Verberne L, Irala J, Ruiz-Canela M,
Toledo E, Serre-Majem L, Martínez-González M (2011):
Dietary Fat Intake and the Risk of Depression: The SUN
Project. PLoS One, 6,1, e16268.*