

ESSEN UND PSYCHE

Studie: Schlechte Ernährung kann depressiv machen

Psychisch krank durch Burger und Fertigpizza? Eine spanische Studie hat die These untermauert, wonach schlechte Ernährung das Risiko, an Depressionen zu erkranken, erhöht.



Als gesundheitsfördernd gilt der Biss in den Hamburger ohnehin nicht – aber kann er auch depressiv machen? Foto: ddp

Schuld daran seien in erster Linie industriell gehärtete Transfette sowie gesättigte Fettsäuren, wie sie vor allem in Industrie-Backwaren und Fast Food vorkommen, schreiben die Forscher in der am Mittwoch im US-Online-Journal "Plos One" veröffentlichten Studie.

Für ihre Untersuchung analysierten die Wissenschaftler an den Universitäten von Navarra und Las Palmas sechs Jahre lang die Ernährungs- und Lebensgewohnheiten von mehr als 12.000 Freiwilligen. Zu Beginn litt keiner der Teilnehmer an Depressionen, zum Schluss aber wurde die Krankheit bei 657 der Testpersonen diagnostiziert.

Bei Teilnehmern mit einem "hohen Konsum von Transfetten war das Erkrankungsrisiko bis zu 48 Prozent höher" als bei Teilnehmern, die ungesättigte Fettsäuren zu sich nahmen, heißt es in der Studie. Mit wachsendem Konsum steige auch das Risiko, erläuterte Almudena Sanchez-Villegas von der Universität Las Palmas auf Gran Canaria.

Die Forscherin wies darauf hin, dass die Studienteilnehmer zu einer Bevölkerungsgruppe gehörten, die vergleichsweise wenig Transfette konsumiere. Durchschnittlich nur 0,4 Prozent der aufgenommenen Energie dieser Menschen stamme aus Transfetten und gesättigten Fettsäuren. "Dennoch haben wir einen fast 50-prozentigen Anstieg des Risikos festgestellt, an Depressionen zu erkranken", erklärte Sanchez-Villegas. In Ländern wie etwa den USA, wo die Menschen etwa sechs Mal so viele Transfette konsumierten, dürfte

demnach das Risiko noch viel höher sein.

Nach Auffassung der Forscher hängt die seit Jahren steigende Zahl von Menschen mit Depression auch mit der radikalen Umstellung der westlichen Ernährungsgewohnheiten zusammenhängen. Dagegen könnten ungesättigte Fettsäuren, allen voran Olivenöl mit seinem hohen Anteil an gesunden Omega-9-Fettsäuren, das Risiko mindern, sagte Miguel Angel Martinez-Gonzalez von der Universität Navarra, der die Forschungsgruppe leitete. Dem Wissenschaftler zufolge untermauert die Studie die These, dass es in Südeuropa aufgrund der gesunden mediterranen Küche weniger Depressive gebe als in Nordeuropa. Im Norden komme jedoch auch der Mangel an Licht hinzu, heißt es in der Untersuchung.

Dass schlechtes Essen und schlechte Stimmung in einem Zusammenhang stehen, wird seit längerem vermutet. Vor einem Jahr wurde in der US-Fachzeitschrift "American Journal of Psychiatry" eine Studie veröffentlicht, nach der ein dauerhafter Verzehr von Fast Food, Pommes, Weißbrot und stark zuckerhaltigem Essen das Depressions-Risiko erhöht. Bei der Studie waren mehr als tausend Frauen über zehn Jahre lang beobachtet worden. Das Risiko an Depressionen zu erkranken, war bei den Frauen mit "westlichem" Ernährungsstil 50 Prozent höher als bei den anderen Teilnehmerinnen. Derzeit leiden den spanischen Forschern zufolge 150 Millionen weltweit an Depressionen.