

Gegen Depression mit ballaststoffreicher Nahrung?

Datum: 12.05.2022

Original Titel:

Consumption of Dietary Fiber in Relation to Psychological Disorders in Adults

Kurz & fundiert

- Einfluss von Ballaststoffen auf Depression, [Ängste](#) und psychologischen Stress
- Querschnittsstudie mit über 3 000 Erwachsenen
- Deutlicher Effekt der Ballaststoffe in der Nahrung
- Weniger [Ängste](#) und Belastung
- Frauen seltener depressiv mit ballaststoffreicher Nahrung

DGP - Welche Rolle spielt ballaststoffreiche Ernährung für die psychische Gesundheit? Forscher untersuchten nun die [Prävalenz](#) von Depression, Ängsten und psychologischem Stress in Zusammenhang mit Ballaststoffen in der Nahrung bei 3 362 iranischen Erwachsenen. Menschen mit besonders viel Ballaststoff in der Nahrung litten demnach weniger unter Ängsten. Bei Frauen war die ballaststoffreiche Nahrung zudem mit weniger Depressionen assoziiert.

Frühere Beobachtungsstudien deuteten einen Zusammenhang zwischen Ernährung mit mehr Ballaststoffen und der psychischen Gesundheit an. Allerdings waren die bisherigen Daten hierzu widersprüchlich. Forscher untersuchten nun die [Prävalenz](#) von Depression, Ängsten und psychologischem Stress in Zusammenhang mit Ballaststoffen in der Nahrung in einer großen [Population](#) iranischer Erwachsener.

Einfluss von Ballaststoffen auf Depression, Ängste und psychologischen Stress

Die Querschnittsstudie wurde in 50 Gesundheitszentren mit erwachsenen Mitarbeitern durchgeführt. Die Ballaststoffaufnahme mit der Nahrung wurde mit Hilfe eines validierten, semiquantitativen Mahlzeit-basierten Fragebogens bestimmt. Mit standardisierten Befragungen (*Hospital Anxiety and Depression Scale*, HADS; *General Health Questionnaire*, GHQ) ermittelten die Forscher Ängste, Depression und psychologischen Stress der Teilnehmer.

Querschnittsstudie mit über 3 000 Erwachsenen

3 362 Erwachsene nahmen an der Studie teil. Nach Berücksichtigung von Faktoren, die einen Einfluss auf die Ergebnisse haben könnten, zeigte sich ein deutlicher Effekt der Ballaststoffe in der

Nahrung. Teilnehmer im oberen Quartil der gesamten Ballaststoff-Aufnahme hatten ein um 33 % niedrigeres Risiko für Ängste (Odds Ratio, OR): 0,67; 95 % [Konfidenzintervall](#), KI: 0,48 - 0,95) und ein um 29 % geringeres Risiko für starke psychologische Belastung (OR: 0,71; 95 % KI: 0,53 - 0,94) im Vergleich zu den Teilnehmern, die zum untersten Quartil der Ballaststoffe in ihrer Ernährung zählten. Besonders ballaststoffreiche Ernährung war zudem invers mit dem Depressionsrisiko bei Frauen assoziiert (OR: 0,63; 95 % KI: 0,45 - 0,88), nicht aber bei Männern. Bei Teilnehmern mit Übergewicht hing ein höherer Ballaststoffanteil in der Ernährung mit geringerer psychologischer Belastung (OR: 0,52; 95 % KI: 0,34 - 0,79) zusammen. Ballaststoffreiche Nahrung stand zudem in Zusammenhang mit einem geringeren Risiko für Ängste bei normalgewichtigen Menschen (OR: 0,50; 95 % KI: 0,31 - 0,80).

Weniger Ängste und Belastung, Frauen seltener depressiv mit ballaststoffreicher Nahrung

Ballaststoffreiche Ernährung war demnach in dieser Studie mit über 3 000 Teilnehmern signifikant mit geringeren Ängsten und psychologischer Belastung assoziiert. Frauen mit besonders viel Ballaststoffen in der Nahrung wiesen zudem das geringste Depressionsrisiko auf. Weitere prospektive Studien sollten nun diese Ergebnisse überprüfen.

Referenzen:

Saghafian, F., Sharif, N., Saneei, P., Keshteli, A. H., Hosseinzadeh-Attar, M. J., Afshar, H., Esmailzadeh, A., & Adibi, P. (2021). Consumption of Dietary Fiber in Relation to Psychological Disorders in Adults. *Frontiers in Psychiatry*, 12. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2021.587468>

MERKZETTEL

für das Gespräch mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt

Damit Sie viel aus dem Gespräch mit Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt mitnehmen, empfehlen wir Ihnen, Ihre Beschwerden, aber auch Ihre Behandlungsziele sowie alle Ihre Fragen zu notieren. Wichtig für das Arztgespräch ist eine Liste der **Medikamente oder Nahrungsergänzungsmittel**, die sie derzeit verwenden. Über eventuelle **Allergien und Unverträglichkeiten** sollten Sie Ihre Ärztin/Ihren Arzt ebenfalls immer informieren. Nutzen Sie hierfür unseren Vordruck „Meine Medikations- und Behandlungsübersicht“.

Meine Beschwerden und/oder Behandlungsziele

Meine Fragen

Folgende Themen/Studien möchte ich besprechen

Welches Thema beschäftigt Sie? Was haben Sie z. B. in aktuellen Studien gelesen?

Notieren Sie die wichtigsten Punkte des Arztgesprächs

So bemerken Sie schnell, ob Sie alles richtig verstanden haben und ob Fragen unbeantwortet blieben

Meine Notizen zum Gespräch am _____:

Weitere Tipps für das Arztgespräch finden Sie unter „Materialien für den Arztbesuch“