

Nachhaltig depressionslindernde Ernährung durch mediterrane Kochkurse, "Fresskorb" und Fischöl-Ergänzung

Datum: 14.06.2022

Original Titel:

A Mediterranean-style dietary intervention supplemented with fish oil improves diet quality and mental health in people with depression: A randomized controlled trial (HELFIMED).

DGP - Gibt es depressionslindernde Ernährung? In dieser randomisierten, kontrollierten Studie wurden gesunde Veränderungen der Ernährung mit einfachen Mitteln wie Kochkursen und Fischöl-Ergänzung bewirkt. Die mediterrane Ernährung verbesserte messbar die geistige Gesundheit, depressive Symptome und die Lebensqualität. Die Ernährungsgewohnheiten von Menschen mit Depression können demnach nachhaltig verbessert werden und so auch depressive Symptome lindern.

Gesunde Ernährung hilft dem Körper - Essen hält schließlich sprichwörtlich Leib und Seele zusammen. Aber wie viel bringt eine verbesserte Ernährung tatsächlich konkret, wenn Menschen von einer affektiven Störung wie der Depression betroffen sind? Dies untersuchten Forscher nun anhand der mediterranen Diät, die mit Fischöl ergänzt wurde.

Randomisierte Studie: Mediterrane Diät plus Fisch gegen Depressionen

Dazu wurden Erwachsene mit einer selbst-berichteten Depression in die Studie aufgenommen und zufällig einer Behandlungs- und einer [Kontrollgruppe](#) zugeordnet. Die Behandlungsgruppe (MedDiät-Gruppe) erhielt drei Monate lang alle zwei Wochen einen „Fresskorb“ und einen Kochkurs zur mediterranen Diät sowie Fischöl-Nahrungsergänzung für ein halbes Jahr. Die [Kontrollgruppe](#) nahm dagegen für drei Monate alle zwei Wochen an einer sozialen Gruppe teil. Zu Beginn der Studie, nach drei und nach sechs Monaten wurden die geistige Gesundheit, Lebensqualität und Ernährungssituation mithilfe von Fragebögen ermittelt. Zusätzlich wurden bei diesen Terminen auch Blutproben entnommen, um eine Fettsäureanalyse an den roten [Blutkörperchen](#) vorzunehmen.

Veränderungen der Ernährung mit regelmäßigen Kochkursen, „Fresskorb“ und Fischöl-Ergänzung

152 Erwachsene im Alter von 18 bis 65 Jahren wurden in die Studie aufgenommen. Davon konnten nach drei Monaten 95 Teilnehmer analysiert werden, nach sechs Monaten füllten noch 85 Teilnehmer sämtliche Fragebögen aus. Nach drei Monaten ernährten sich die Teilnehmer der MedDiät-Gruppe stärker nach dem mediterranen Prinzip. Sie aßen mehr Gemüse, mehr Früchte und Nüsse, mehr Hülsenfrüchte und mehr Vollkornprodukte als die Teilnehmer der Kontrollgruppe. Die Vielfalt der Gemüsesorten war zudem größer bei den Kochkurs-geschulten Teilnehmern der MedDiät-Gruppe. Sie aßen auch messbar weniger ungesunde Snacks, rotes Fleisch oder Hühnchen. Die veränderte Ernährung schien sich auch auf die Stimmung auszuwirken: in der MedDiät-Gruppe zeigten sich nach drei Monaten reduzierte depressive Symptome und eine Verbesserung der

Lebensqualität mit Blick auf die geistige Gesundheit. Diese Effekte waren auch in den Ergebnissen nach sechs Monaten zu sehen, konnten also aufrechterhalten werden. Die Studienautoren analysierten, womit die depressionslindernde Ernährung wesentlich zur Besserung der Stimmung beitrug und fanden allgemein die Einhaltung der mediterranen Diät als relevant, aber auch speziell Nüsse und die Vielfalt der Gemüsesorten. Neben diesen Zutaten zeigten sich auch Zusammenhänge zwischen erhöhten Konzentrationen der Omega-3-Fettsäuren aus Fisch und niedrigeren Konzentrationen der Omega-6-Fettsäuren auf die verbesserte geistige Gesundheit.

Effektiv zur Verbesserung der Stimmung: Vielfalt der Gemüse, Nüsse und mehr Omega-3-Fettsäuren

In dieser randomisierten, kontrollierten Studie konnte somit gezeigt werden, dass gesunde Veränderungen der Ernährung messbar Einfluss auf die geistige Gesundheit, depressive Symptome und Lebensqualität haben können. Die Ernährungsgewohnheiten von Menschen mit Depression können demnach mit einfachen Mitteln wie Kochkursen und Fischöl-Ergänzung nachhaltig verbessert werden und so auch depressive Symptome lindern.

Referenzen:

Parletta N, Zarnowiecki D, Cho J, et al. A Mediterranean-style dietary intervention supplemented with fish oil improves diet quality and mental health in people with depression: A randomized controlled trial (HELFIMED). *Nutr Neurosci*. 2019;22(7):474-487. doi:10.1080/1028415X.2017.1411320

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“