



## Studie: Diese Ernährung bessert Depressionen schon nach drei Wochen

Autor: Carina Rehberg

Fachärztliche Prüfung: Dr. med. Jochen Handel

Aktualisiert: 17 Oktober 2019

Schon nach wenigen Wochen konnte eine bestimmte Ernährung in einer kontrollierten Studie Depressionen bessern. Eine Ernährungstherapie sollte daher immer Bestandteil einer Therapie bei Depressionen sein.

### Bei Depressionen kann eine Ernährungsumstellung die Wende bringen

Wer sich ungesund ernährt - so ist längst bekannt und wissenschaftlich belegt - riskiert Übergewicht, Herz-Kreislauf-Probleme und Diabetes. Wie ungünstig sich eine ungesunde Ernährung jedoch auch auf die psychische Gesundheit auswirkt, wird erst in den letzten Jahren intensiver untersucht.

Die meisten dieser Untersuchungen beschränken sich auf Beobachtungsstudien, so dass man lange Zeit nicht sicher wusste, ob nun eine ungesunde Ernährung Depressionen begünstigt oder ob man bei Depressionen krankheitsbedingt ungesund isst, da man einfach keine Motivation verspürt, sich gesund zu ernähren.

Aktuelle Studien aber konnten konkret zeigen, dass eine Ernährungsumstellung bei Depressionen tatsächlich zu einer Besserung, wenn nicht gar zur Heilung der Problematik führen kann.

## Gesunde Ernährung bessert Depressionen schon nach kurzer Zeit

Im Jahr 2017 erschien bereits [eine Studie](#), in der Menschen mit schweren Depressionen nach einer dreimonatigen Ernährungsumstellung eine signifikante Besserung ihrer Beschwerden erlebten. Ein Drittel der Betroffenen galt nach Ablauf der drei Monate sogar als geheilt, während es in der Kontrollgruppe, die eine Gesprächstherapie erhalten hatte, nur 8 Prozent der Teilnehmer waren.

In einer weiteren Studie, die im Oktober 2019 in PLOS ONE erschien (1, 2), zeigte sich, dass eine Besserung depressiver Symptome sogar schon nach einer nur dreiwöchigen Ernährungsumstellung eintrat. Entgegen vieler Befürchtungen waren die Probanden ausserdem dazu in der Lage - trotz ihrer Depressionen - den Ernährungsplan einzuhalten.

## Depressive Menschen essen häufig zu viel Zucker, zu viel Fett und zu viele Fertigprodukte

Teilnehmer der Studie waren 76 junge Erwachsene zwischen 17 und 35 Jahren, die an gemässigten bis schweren Depressionen litten. Der Speiseplan aller Probanden enthielt grosse Mengen an Zucker, gesättigter Fette und industriell verarbeiteter Nahrungsmittel.

Ein Teil sollte nun bei der gewohnten Ernährung bleiben, der andere Teil erhielt eine Ernährungsanleitung in Form eines 13-minütigen Videos, das stets online abrufbar war, einen Korb mit gesunden Lebensmitteln und die Aussicht auf einen 60-Dollar-Gutschein, wenn nach der Studie

die Kassenzettel der Lebensmitteleinkäufe vorgelegt werden konnten. Zusätzlich erhielt die Ernährungsgruppe während der Studienzeit zwei Kontrollanrufe.

Zu Beginn und am Ende der dreiwöchigen Studie wurden zahlreiche Tests durchgeführt, um den Status der Depressionen und Angstzustände zu beurteilen.

## Diese Ernährung besserte Depressionen in nur drei Wochen

Die Ernährungsumstellung bestand darin, dass die Teilnehmer weniger Zucker und weniger verarbeitete Produkte assen, dafür mehr Obst und Gemüse, eher Fisch statt Fleisch und Olivenöl statt gesättigter Fette wählten.

Innerhalb der kurzen Studienzeit von nur drei Wochen besserten sich die depressiven Symptome in der Ernährungsgruppe signifikant, auch nahmen der Stresslevel und Angstzustände ab. In der Kontrollgruppe, die bei der vorherigen Ernährung geblieben war, kam es zu keinen nennenswerten Veränderungen.

Als die Wissenschaftler jedoch nach drei Monaten erneut bei den Teilnehmern der Ernährungsgruppe anriefen, ernährten sich nur noch 7 von ursprünglich 33 nach den Vorgaben einer gesunden Ernährung. Dennoch ging es den meisten nach wie vor gut, so dass die kurzzeitige Ernährungsumstellung offenbar auch noch einen langfristigen Effekt hatte, selbst wenn es zu Rückfällen zur ursprünglich ungesunden Ernährung kam.

## Ernährung sollte bei Depressionen in jedes Therapiekonzept integriert werden

Natürlich handelte es sich um eine nur geringe Teilnehmerzahl, was sicher wieder kritisiert wird. Auch erhielt die Kontrollgruppe keine Anrufe, keine kostenlosen Lebensmittel und auch keinen Gutschein, was aber schon allein eine aufmunternde Wirkung haben könnte und was daher in künftigen Studien berücksichtigt werden müsste.

Dennoch schlussfolgern die Forscher einstimmig, dass eine Ernährungstherapie bei Depressionen in jedem Fall zu einem umfassenden Therapiekonzept dazugehören sollte. Wir haben ein [ganzheitliches Konzept bei Depressionen](#) auf unserer Seite vorgestellt, das selbstverständlich auch mit herkömmlichen Therapiemassnahmen kombiniert werden kann.

## Quellen

- Newman T, Depression: Brief change in diet may relieve symptoms, 10. Oktober 2019, MedicalNewsToday
- Francis HM et al., A brief diet intervention can reduce symptoms of depression in young adults - A randomised controlled trial, 9.10.2019, PLOSONe

## Hinweis zu Gesundheitsthemen

Diese Informationen werden nach bestem Wissen und Gewissen weitergegeben. Sie sind ausschliesslich für Interessierte und zur Fortbildung gedacht und keinesfalls als Diagnose- oder Therapieanweisungen zu verstehen. Wir übernehmen keine Haftung für Schäden irgendeiner Art, die direkt oder indirekt aus der Verwendung der Angaben entstehen. Bei Verdacht auf Erkrankungen konsultieren Sie bitte Ihren Arzt oder Heilpraktiker