

Löst Fastfood Depressionen aus?

Studie ermittelte einen Zusammenhang zwischen einer ungesunden Ernährung und dem Auftreten von Depressionen

10.04.2012

Eine gemeinsame Studie von Wissenschaftlern der Universitäten Las Palmas, Granada und Navarra stellte einen Zusammenhang zwischen dem Auftreten von Depressionen und dem übermäßigen Verzehr von Fastfood Produkten fest. „Wer viel Fastfood isst, steigert das Risiko einer **Depression** um bis zu 50 Prozent“, so das Resümee des Forscherkonsortiums in dem Fachblatt "Public Health Nutrition Journal".

Im Gegensatz zur überwiegend gesunden Ernährung wird das Risiko für eine Depressionserkrankung um bis zu 50 Prozent gesteigert. Demnach existiere ein Kontext zwischen den Ernährungsweisen und dem Auftreten von depressiven Störungen. Zu diesem Resultat gelangten die Forscher anhand einer Studie mit rund 9000 Probanden.

Beobachtungsstudie zeigte ungesunde Ernährung

Zu Beginn der Untersuchung wiesen die Teilnehmer keine psychischen oder physischen Leiden auf. Zudem nahmen sie keine Arzneimittel wie Antidepressiva oder Psychopharmaka ein. In einem Zeitfenster von sechs Monaten wurden die Studienteilnehmer unterschiedlichen Alters und Geschlecht wiederkehrend untersucht. Dabei standen die Ernährungsweisen, der Gesundheitszustand und Lebensstil im Fokus der Forscher. Im Verlauf der Untersuchungszeit erkrankten 493 Menschen an einer manifestierten Depression. Bei den Erkrankten wurden nun die bereits ermittelten Daten mit denjenigen verglichen, die an keiner depressiven Episode litten. "Im Vergleich konsumierten die mit einer Depression Diagnostizierten deutlich mehr Fastfood oder industrielle Backwaren als der Rest", erklärte die Studienautorin Almudena Sanchez-Villegas. Besonders wurde der Verzehr von Obst, Gemüse und Fisch der psychisch Erkrankten mehrheitlich gemieden.

Genauere Studien müssen Zusammenhang erklären

Ob ein kausaler Zusammenhang tatsächlich besteht, schreiben die Studienautoren, müsse noch „genauer untersucht werden“. Es existieren jedoch Studien, die daraufhin weisen, dass Ernährungsformen wie die Mittelmeer-Diät, Vegetarische Kost, Lebensmittel mit Vitamin B und Omega-3-Fettsäuren sowie Olivenöl einen speziellen Schutzmechanismus entfalten. Jedoch könne durch eine ungesunde Ernährung allein keine Depressionen ausgelöst werden, betonten die Wissenschaftler.

Etwas differenzierter betrachtet der Psychiater Manfred Wolfersdorf von der Deutschen Gesellschaft für Psychiatrie, Psychotherapie und Nervenheilkunde die Studienergebnisse. Seiner Meinung nach löst Fastfood keine Depressionen aus. „Doch der Lebensstil, zu dem auch die Ernährung gehört, kann ein Faktor der Krankheit sein“, erklärte Dr. Wolfersdorf. Einige Experten vertreten eher die Auffassung, dass die Erkrankung selbst die ungesunde Ernährung begünstigt. Depressive kümmern sich weniger um die Zubereitung und Auswahl ihrer täglichen Speisen und ernähren sich deshalb auch ungesund. (sb)

Jetzt einen Arzt fragen Arzt.JustAnswer.de

8 Ärzte sind gerade online. Geprüft, minutenschnell und anonym.

AMNOG relevante Studie studie.doccheck.com

Vergleichstudie schnell starten Ergebnisse jederzeit einsehen

Ernährungsberater/in www.Impulse-Schule.de

Staatlich zugelassener Fernlehrgang mit Praxisseminaren

Deutsch-Spanische Kanzlei www.sandmann-kollegen.d

Erb-, Immo-, Steuer- & Handelsrecht
Rechtsvertretung in ganz Spanien

Google-Anzeigen

Lesen Sie auch:

Zusammenhang von Fast Food und Asthma entdeckt
Fastfood und Limonaden machen alt
Depressionen begünstigen chronische Erkrankungen



Zusammenhang zwischen Fastfood und Depressionen

Fragebogenuntersuch

Online Umfrage mit Webdienst erstellen, durchführen & auswerten.
www.2ask.de

Google-Anzeigen

Rückenschmerzen Jeder zweite Deutsche leidet unter Rückenschmerzen. Mit unserem Schwerpunktthema zeigen wir Ursachen, Hintergründe, Symptome und Behandlungsmöglichkeiten.

>>> mehr

Diabetes Unser Schwerpunktthema Diabetes listet alle wichtigen und aktuellen Themenbereiche der Volkskrankheit Diabetes auf.

>>> mehr

Bauchschmerzen Kaum ein anderes Symptom kann derart viele unterschiedliche Hintergründe haben. Lesen Sie auch alle möglichen Ursachen und Behandlungsmöglichkeiten.

>>> mehr

2

Google-Anzeigen

[Endogene Depression](#)[Fast Food](#)[Depressionen](#)

Recomendar

1.191
personas
recomiendan
esto.

IHRE MEINUNG IST GEFRAGT

Was halten Sie von der Naturheilkunde?

- ☐ Sehe ich als Ergänzung an
- ☐ Ich setze nur auf Naturheilkunde
- ☐ Ich glaube nur an die Schulmedizin

Abstimmen