



**SIE WÜNSCHEN MEHR INFOS
ODER BENÖTIGEN UNTERSTÜTZUNG**
IN DER UMSETZUNG DER EMPFEHLUNGEN
IN IHREN ALLTAG?

Gerne geben Ihnen Diätolog*innen die nötige Unterstützung
und Betreuung zu Ihrer Ernährung:
<https://www.diaetologen.at/suche>



Verband der Diätologen Österreichs



ERNÄHRUNGSTHERAPIE BEI DEPRESSION

Ein Viertel der Europäer*innen erkranken pro Jahr an einer Depression. Die Depression wird in den nächsten Jahren zu den häufigsten Erkrankungen zählen. Neben der medizinischen und psychologisch-psychotherapeutischen Betreuung zählt die Ernährungstherapie als weitere wichtige Komponente in der Therapie. In der Ernährungstherapie gibt es verschiedene Ansätze in der individuellen Betreuung. In diesem Folder wird der Zusammenhang zwischen Ernährung und Depression anhand der Darm-Hirn-Achse beschrieben.



Verband der Diätologen Österreichs

DARM-GEHIRN-ACHSE

UND EINFLUSS AUF PSYCHISCHE ERKRANKUNGEN, WIE DEPRESSION

Zwischen Darm und Gehirn gibt es eine wechselseitige Verbindung, die als Darm-Gehirn-Achse bezeichnet wird. Darmbakterien können somit mit dem Gehirn kommunizieren und psychische Vorgänge beeinflussen.

Darmmikrobiom

Das Mikrobiom des Verdauungstraktes ist eine Gemeinschaft von Mikroorganismen, wie Bakterien, Viren, Pilze etc. Gesamt sind es 10-100 Billionen Mikroben, welche unseren Darm besiedeln.

Ernährung und Darmmikrobiom

Die Ernährung ist einer der wesentlichen Faktoren, die das Darmmikrobiom beeinflussen. Bereits eine Veränderung der Aufnahme der drei Hauptnährstoffe Fett, Eiweiß und Kohlenhydrate zeigt eine signifikante Veränderung der Zusammensetzung des Mikrobioms.

Darmmikrobiom und Psyche

Eine entsprechende Ernährungsumstellung könnte das Gleichgewicht aus Hormonen, Metaboliten und Mikrobiota, deren Zusammensetzung bei Depression verändert ist, positiv beeinflussen. Die Studienergebnisse zeigen mittlerweile, dass eine gesunde Ernährung depressive Symptome deutlich lindern kann.

ZUSAMMENFASSENDE EMPFEHLUNGEN

FÜR EINEN ERNÄHRUNGS- UND LEBENSSTIL MIT ANTIDEPRESSIVER WIRKUNG

- Regelmäßige Mahlzeiten
- Ausgewogenes Fettsäuremuster durch pflanzliche Öle (z.B. Rapsöl, Olivenöl, Nüsse und Samen)
- Fettfische mit reichlich Omega 3 Fettsäuren (Lachs, Makrele, Hering, ...)
- Auf eine regelmäßige und qualitative Eiweißzufuhr achten
Zu den Eiweißquellen zählen: Fisch, Fleisch, Eier, Milch, fettarme Milchprodukte, Hülsenfrüchte (Linsen, Bohnen & Co)
- Vollkornprodukte bevorzugen
- Regelmäßig Obst und Gemüse - auf Vielfalt und Abwechslung („bunter“ Teller) achten
- Ausreichende (zuckerfreie) Flüssigkeit
- Hochkalorische Lebensmitteln wie Kuchen, Chips, Puddings, Schokolade, mit Zucker angereicherte Getränke und Alkohol begrenzen

Weitere Empfehlungen für einen gesunden Lebensstil

- Viel Bewegung
- Regelmäßiger Aufenthalt an der frischen Luft
- Entspannungs- und Stressmanagement
- Ausreichend Schlaf

Rolle der Ernährungstherapie durch ihre/n Diätolog*in

Die Ernährungsberatung ist eine wichtige Komponente in der Therapie von psychischen Erkrankungen, wie Depressionen. Eine begleitende diätologische Therapie kann Heißhungerattacken verringern und die Nebenwirkungen von Medikamenten therapeutisch begleiten.

Gesunde Ernährungsmuster / „mediterrane Ernährung“	Ungesunde Ernährung / westliche Ernährung
hoher Anteil an Früchten, Gemüse, Fisch und Vollkornprodukten, moderate Aufnahme von Fleisch und Milchprodukten, pflanzliche Öle wie Olivenöl oder Rapsöl	eine hohe Zufuhr an verarbeiteten Lebensmitteln, wie Fleischwaren, Weißmehlprodukten, salzigen und süßen Snacks und zuckerhaltige Getränke wie Softdrinks (z.B. Cola, Limonaden, etc.)
reduzierteres Risiko für Depressionen	erhöhtes Risiko für Depressionen

Erstellt Brunmayr M. nach Li et al (2017) und Marx et al (2017)