

Depressionen > Ernährung

1. Das Wichtigste in Kürze

Depressionen können nicht durch eine Ernährungsumstellung verhindert oder geheilt werden. Trotzdem ist eine gesunde, frisch zubereitete Ernährung empfehlenswert. Sie kann das Wohlbefinden steigern und reduziert das Risiko von Begleiterkrankungen wie Diabetes, starkes Übergewicht und Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Fertiggerichte, Süßigkeiten und Fleisch sollten eher wenig konsumiert werden.

2. Wissenschaftliche Zusammenhänge

Depressionen sind komplexe Erkrankungen mit vielen verschiedenen Erscheinungsbildern. Es gibt immer mehr Studien und Hinweise, dass Ernährung einen Einfluss auf Depressionen haben könnte. Aber es gibt derzeit keine wissenschaftlich belegten Erkenntnisse, von denen sich konkrete Empfehlungen für bestimmte Nahrungsmittel ableiten ließen.

Es gibt jedoch mehrere Ansatzpunkte, die erklären könnten, warum Ernährung einen Einfluss auf Depressionen hat:

- Bei Depressionen ist ein Mangel der "Glückshormone" Serotonin, Dopamin und Noradrenalin zu beobachten. Tryptophan ist für die Bildung von Serotonin von Bedeutung und Serotonin wiederum beeinflusst auch Dopamin und Noradrenalin.
- Es scheint einen Zusammenhang zwischen Depressionen, Stress und Darmbakterien zu geben, da gestresste Menschen sich oft ungünstig ernähren. Eine Ernährungsumstellung kann das Wachstum gutartiger Darmbakterien unterstützen.
- Auch das Ernährungsverhalten kann mit Depressionen zusammenhängen. Gemeinsames Kochen und genussvolles Essen könnten günstig wirken.
- Es gibt einen Zusammenhang zwischen Übergewicht und Depressionen, sie scheinen sich gegenseitig zu verstärken. Eine gesündere Ernährung kann hier positive Effekte haben.

Doch "gesunde Ernährung" ist schwierig zu definieren. Wenn Menschen sich unbedingt "richtig" ernähren möchten, kann das zu Zwang und Druck führen, was eine Depression eher begünstigt. Nachfolgend Hinweise auf Lebensmittelbestandteile, die bei Depressionen helfen könnten:

- **Tryptophan** ist z.B. in Kakao (Schokolade), enthalten – allerdings wirkt es nur, wenn es zusammen mit ausreichend Kohlehydraten aufgenommen wird.
- Die **Eicosapentaensäure (EPA)**, eine **Omega-3-Fettsäure**, soll stimmungsaufhellend wirken. Die Wirkweise ist jedoch nicht geklärt. Omega-3-Fettsäure ist z.B. in fettem Seefisch, Leinsamen und Leinöl enthalten.
- Verschiedene Studien deuten darauf hin, dass eine Ernährung mit viel Obst und Gemüse, Nüssen und Kernen, Fetten mit günstigem Fettsäurespektrum sowie Fisch, sich günstig auswirken kann. Fisch sollte mit Blick auf die Nachhaltigkeit und Schadstoffbelastung gezielt ausgewählt und in Maßen verzehrt werden.

2.1. Lesetipp

Einen umfangreichen und für Patienten gut verständlichen Artikel bieten die Oberberg Kliniken an unter www.oberbergkliniken.de/artikel/gesunde-ernaehrung-und-depression. Die Aussagen sind mit vielen wissenschaftlichen Quellen belegt.

3. Ernährung und Antidepressiva

Depressionen können mit Antidepressiva behandelt werden. Diese Medikamente können Nebenwirkungen haben, z.B. sorgen manche für Übelkeit oder Appetitlosigkeit und in der Folge für eine Gewichtsabnahme, andere dagegen für eine Gewichtszunahme. Dies sollte schon bei der Auswahl des Medikaments für die Therapie berücksichtigt werden. Wenn die möglichen Nebenwirkungen tatsächlich eintreten, sollte mit dem Arzt besprochen werden, wie man am besten damit umgeht. Bei einer Gewichtszunahme sollte eine Diät nur in Absprache mit dem Arzt erfolgen, da Antidepressiva bei schlechtem Ernährungszustand in ihrer Wirkung beeinträchtigt werden können.

4. Praxistipp

Viele Krankenkassen beteiligen sich an den Kosten für eine individuelle Ernährungsberatung.

5. Verwandte Links

[Ratgeber Depressionen](#)

[Depressionen](#)

[Depressionen > Allgemeines](#)

[Depressionen > Behandlung](#)

[Depressionen > Sport](#)

[Schlafhygiene](#)

[Depressionen > Angehörige und Betroffene](#)

[Depressionen > Adressen](#)