

Die Psyche isst mit: Wie gesunde Ernährung unserem Hirn hilft

Unsere Essgewohnheiten beeinflussen die psychische Gesundheit

Depressionen sind weit verbreitet und können durch verschiedene Faktoren ausgelöst und verstärkt werden. Neben genetischen und umweltbedingten Einflüssen spielt auch die Ernährung eine wichtige Rolle für die psychische Gesundheit. „Ernährungspsychiatrie“ nennt sich ein neues medizinisches Fach. Katharina Glück, Leiterin der Abteilung für Psychiatrie und psychotherapeutische Medizin am **Klinikum** Wels-Grieskirchen, weiß, wie sich Ernährungsgewohnheiten auf Depressionen auswirken können, welche Nährstoffe besonders wichtig sind und wie eine gesunde Ernährung als präventiver Faktor wirken kann.

„Man weiß heute, dass Darm und Gehirn miteinander über Botenstoffe kommunizieren, man spricht von der Darm-Hirn-Achse“, erklärt Glück. Wie der Informationsaustausch genau erfolgt, ist Gegenstand aktueller Forschung.

„Was wir mit Sicherheit sagen können, ist, dass viele Menschen mit psychischen Erkrankungen eine veränderte Darmflora aufweisen, die Keimvielfalt ihres Mikrobioms ist reduziert“, sagt Glück. Diese Veränderungen im Mikrobiom können eng mit der Art der Ernährung zusammenhängen. Im Umkehrschluss wird eine vielfältige und ausgewogene Darmflora als förderlich für die psychische Gesundheit angesehen.

Freud- und antriebslos

Als komplexes Krankheitsbild ist die Depression durch eine Reihe von Symptomen gekennzeichnet. „Zu den Symptomen gehören gedrückte Stimmung, Freudlosigkeit und Antriebslosigkeit. Dazu kommen oft Interessenlosigkeit, Konzentrationsstörungen sowie Schlaf- und Appetitstörungen“, sagt Glück. Diese Symptome würden Alltag und Lebensqualität enorm einschränken.

Die Ernährungspsychiatrie selbst ist ein relativ neues Forschungsgebiet. Doch die bisherigen Studienergebnisse sind klar: Die Wahl der Lebensmittel kann die psychische Gesundheit oft positiv beeinflussen.

Ballaststoffe dienen Darmbakterien als Nahrung und fördern ein gesundes Mikrobiom. „Faserreiche Nahrungsbestandteile kommen hauptsächlich in Getreide, Gemüse, Obst, Nüssen und Samen vor“, sagt Kerstin Dopler, Diätologin am Klinikum Wels-Grieskirchen. „Unsere moderne Ernährung, die großteils aus stark verarbeiteten Lebensmitteln besteht, enthält meist zu wenig Ballaststoffe, was sich negativ auf die Darmflora und damit allgemein auf die Gesundheit – im Speziellen auch auf die psychische – auswirken kann.“

Die mediterrane Ernährung, die reich an frischem Gemüse, Obst, Hülsenfrüchten, Fisch und gesunden Fetten ist, erweist sich nicht nur für die Gefäße, sondern auch



Eine abwechslungsreiche Ernährung kann die Psyche stärken.

Fotos: Colourbox



„Viele Menschen mit psychischen Erkrankungen weisen eine veränderte Darmflora auf.“

■ Katharina Glück, Psychiatrie-Primaria Klinikum Wels-Grieskirchen

für die psychische Gesundheit als vorteilhaft. „Ergänzend spielen fermentierte Lebensmittel wie Kimchi, Sauerkraut oder Miso sowie Gewürze wie Kurkuma und Safran mit ihren antioxidativen Eigenschaften eine wichtige Rolle für die Gesundheit“, so Dopler.

„Obwohl die Ernährung den Serotoninspiegel im Gehirn nicht direkt steigern kann, gibt es Hinweise darauf, dass eine gesunde Ernäh-



Im Rahmen unserer **OÖN-Serie** lesen Sie heute im Oberösterreich-Teil alles über Weintrauben.

sundheitsproblemen führen“, so Glück. Auch Wasser als lebenswichtiger Bestandteil unserer Ernährung spielt eine entscheidende Rolle für die psychische Gesundheit. Dabei ist es empfehlenswert, vor allem Wasser und ungesüßte Tees zu trinken und auf gesüßte Getränke und Alkohol weitestgehend zu verzichten. Über die Rolle des Mikrobioms und die Stärkung des Gesundheitszustands hinaus hat Ernährung auch das Potenzial, präventiv gegen psychische Erkrankungen zu wirken. „Frisch gekochte, unverarbeitete Lebensmittel, die ballaststoffreich und möglichst saisonal und biologisch sind, tragen zu einer guten psychischen Gesundheit bei“, erklärt Silvia Rudolf, klinische und Gesundheitspsychologin. „Ebenso wichtig ist es, sich Zeit für die Zubereitung und das bewusste Essen zu nehmen – mit der Familie, am Arbeitsplatz, aber auch allein. Insgesamt kann Ernährung einen wesentlichen Beitrag zur Verbesserung der psychischen Gesundheit leisten.“

ring indirekt positive Effekte auf die Serotoninproduktion haben kann“, ergänzt Glück.

Zeit zum Essen nehmen

Auch die Regelmäßigkeit der Mahlzeiten und ein stabiler Blutzuckerspiegel sind entscheidend: „Unregelmäßiges Essen und ein hoher Zuckerkonsum können nicht nur die Stimmung negativ beeinflussen, sondern auch zu weiteren Ge-