

Depression und andere psychische Beeinträchtigungen



[1]

Der Konsum von Fleisch und Fisch beeinflusst das psychische Befinden der Konsumenten.

Am 9. November 2009 wurde in Philadelphia das Resultat einer Untersuchung zum Einfluss der Ernährung auf das persönliche Befinden der Personen veröffentlicht.¹ Dazu wurden 3 Gruppen gebildet:

- Die eine Gruppe diente als Kontrolle. Personen in dieser Gruppe durften also weiterhin Fleisch essen, wie es alle Gruppenteilnehmer vor der Untersuchung taten.
- In der zweiten Gruppe wurde 3–4-mal Fisch pro Woche gegessen, aber keinerlei anderes Fleisch.
- Die dritte Gruppe schliesslich ernährte sich während der Studie lacto-vegetarisch (ohne Fleisch, Fisch und Eier).

Während bei den ersten beiden Gruppen kaum Stimmungsveränderungen festgestellt werden konnten, war bei der dritten (vegetarischen) Gruppe eine deutliche Veränderung feststellbar: Die Teilnehmer dieser Gruppe waren weniger angespannt und weniger verwirrt (less tension and less confusion). Daraus lässt sich schlussfolgern, dass das, was wir essen, auch Einfluss auf unseren psychischen Zustand hat.

Diese Studie hat eine grosse Aussagekraft, da es sich bei den untersuchten Personen um Adventisten handelte, die ausser der Ernährungsweise sehr ähnliche Lebensumstände hatten.

Im November 2014 bestätigte ein weitere Studie diese Ergebnisse: Veganer haben niedrigere Stresswerte und psychische Probleme.² Studienteilnehmer waren in dieser Studie: 283 Veganer, 109 Vegetarier und 228 Omnivoren

Gegenstudien

Ein solches Ergebnis konnte natürlich nicht so stehen gelassen werden, deshalb gab es mehrere Folgestudien, die versuchten dieses Resultat anzuzweifeln.

Grosse Medienaufmerksamkeit erlangten zwei solche Studien. Die erste Studie stammt von 2012.³ Sie verglich 54 vegetarisch lebende Personen mit 242 Vergleichspersonen. Interessant dabei ist, dass von den 54 angeblichen Vegetariern rund die Hälfte Fisch konsumierte. Demnach bleiben nur noch 26 Personen übrig, die wirklich vegetarisch lebten (der Konsum von Milch und Eiern wurde nicht erhoben). Eine Auswertung von so wenigen vegetarisch lebenden Personen ergibt zwangsläufig eher ein Zufallsresultat. Hinzu kommt, dass nicht abgefragt wurde, weshalb eine Person vegetarisch lebt und ob der negative Gemütszustand schon vor der Umstellung auf die vegetarische Ernährung vorhanden war. Ob sich die 26 Vegetarier gesund ernährt haben oder nicht, geht aus der Studie auch nicht hervor. Insbesondere kann ein Mangel an [Vitamin B₁₂](#) [2] tatsächlich auch zu einer Beeinträchtigung der psychischen Gesundheit führen.

Eine weitere Studie zu diesem Thema wurde 2017 veröffentlicht.⁴ Hier wurden 9668 Partner von schwangeren Frauen ausgewertet. Davon bezeichneten sich 311 Männer als Vegetarier und 39 als Veganer. Die Anzahl der

Veganer war so klein, dass sie für die Auswertung mit den Vegetariern zusammengefasst wurden. Bei der Ernährungserhebung gaben allerdings mehr als die Hälfte (174 Personen) an, Fisch zu konsumieren. Selbst anderes Fleisch wurde von mindestens 37 konsumiert. Die Auswertung wurde somit von dieser Einteilung in "Vegetarier" und "Nicht-Vegetarier" verfälscht.

Auch hier müssen die Wissenschaftler in ihrer Zusammenfassung zugeben, dass es nicht klar ist, ob die vegetarische Ernährung die Ursache für die psychische Unausgeglichenheit ist. Da die Erhebung während der Schwangerschaft ihrer Frauen gemacht wurde könnte dies eine Erklärung sein: Gerade während dieser Zeit stehen Vegetarier vermehrt unter Stress, da sie sich gegenüber den Vorurteilen der Gesellschaft und der "Fachpersonen" behaupten müssen. Insbesondere muss hier beachtet werden, dass die Datenerhebung 1991 bis 1992 stattfand. Zu dieser Zeit war eine Schwangerschaft von Vegetarierinnen sowohl bei den Ärzten als auch bei Ernährungsberatern noch sehr umstritten. Dementsprechend war auch der psychische Druck auf die werdenden Eltern gross.

Diese Studie hat übrigens keine echte Depressionen diagnostiziert, sondern nur anhand eines Fragebogens die Wahrscheinlichkeit dazu.

Generelle Überlegungen

Auch wenn noch nicht völlig klar ist, wie/ob sich die vegetarische oder vegane Lebensweise auf die Psyche auswirkt, gibt es einige Dinge, die berücksichtigt werden müssen:

1. Es gibt noch keine einzige Studie, die Veganer untersucht hätte – obwohl in den Massenmedien immer wieder das Gegenteil behauptet wird indem Vegetarier und Veganer gleichgesetzt werden.
2. Die heute verfügbaren Studien beinhalten meist keine echten Vegetarier (ausser die oben erstgenannte mit den Adventisten), da viele der Teilnehmer sich zwar selbst als Vegetarier bezeichnen, jedoch dennoch oft Fleisch, Poulet oder Fisch konsumieren.
3. Eine vegetarische Ernährung ist so vielfältig wie jede andere Ernährung auch: Ein Alkoholiker, der sich hauptsächlich von Süssigkeiten ernährt, kann zwar vegan leben, aber bestimmt nicht gesund. Keine der Studien hat berücksichtigt, ob die Vegetarier sich vollwertig und abwechslungsreich ernähren oder nicht. Untersuchungen legen nahe, dass eine Ernährung mit einem hohen Gemüse- und Fruchtekonsum die Psyche positiv beeinflusst.⁵ Und jede gesunde vegane Ernährung hat einen hohen Anteil an Gemüse und Früchten. Zumindest dies sollte immer mit berücksichtigt werden.
4. Ein Zusammenhang von Depressionen und Vitamin B₁₂-Mangel scheint vorhanden zu sein. Dies konnte zumindest in Studien mit Fleischesserinnen nachgewiesen werden.⁶ Deshalb sollte bei jeder Studie auch der B₁₂-Status der Teilnehmer überprüft werden.
5. Da es sich bei den Datenerhebungen meist um sehr alte Daten handelt, muss beachtet werden, dass damals die vegetarische Ernährung von der Gesellschaft mindestens ebenso kritisiert wurde, wie heute die vegane. Diese ständige Kritik der eigenen Lebensweise kann zu Stress und allgemeinem Unwohlsein führen.
6. Tierfreunde, welche Tiere als Mitgeschöpfe und nicht als Lebensmittel ansehen, sind oft besonders sensible Menschen und dadurch auf psychischen Druck eher anfällig. Hinzu kommt, dass gerade Vegetarier/Veganer sich mit dem Tierleid in den Schlachthöfen und Tierfabriken besonders stark auseinandersetzen. Auch diese klare Sicht auf das unermessliche Tierleid trägt sicher nicht zur Besserung des Gemütszustandes bei.

All diese Aspekte lassen vermuten, dass auch künftig immer wieder Studien "belegen" werden, dass Vegetarier häufiger gestresst oder depressiv sind. Oft handelt es sich um Zufallsergebnisse, die von den Medien gerne aufgegriffen werden. Und selbst wenn das Ergebnis tatsächlich wissenschaftlich haltbar sein sollte, bedeutet dies noch nicht, dass dies einen direkten Zusammenhang mit der Ernährung belegen würde. Bisher wurde kein kausaler Zusammenhang zwischen vegetarischer Ernährung und Psyche gefunden.

Renato Pichler

Letzte Aktualisierung: 22.10.2019

Fussnoten:

- 1.

- Beezhold BL, Johnston CS, Daigle DR. [Restriction of flesh foods in omnivores improves mood: a pilot randomized controlled trial. Poster presented at: American Public Health Association's 137th Annual Meeting and Exposition; November 9, 2009; Philadelphia, PA.](#) [3]
2. Beezhold B, Radnitz C, Rinne A, DiMatteo J.: [Vegans report less stress and anxiety than omnivores.](#) [4] Nutr. Neurosci. 2014 November 21.
3. Johannes Michalak, Xiao Chi Zhang, Frank Jacobi: [Vegetarian diet and mental disorders: results from a representative community survey](#) [5], Int J Behav Nutr Phys Act. 2012; 9: 67.
4. Joseph R. Hibbeln, Kate Northstone, Jonathan Evans, Jean Golding: [Vegetarian diets and depressive symptoms among men.](#) *Journal of Affective Disorders* [6], Vol. 225, Pages 13-17. Online erschienen: Juli 2017.
5. Alan C Tsai, Tsui-Lan Chang, Shu-Hwang Chi: [Frequent consumption of vegetables predicts lower risk of depression in older Taiwanese – results of a prospective population-based study](#) [7], Volume 15, Issue 6, June 2012 , pp. 1087-1092.
Jun S Lai, Sarah Hiles, Alessandra Bisquera, Alexis J Hure, Mark McEvoy, John Attia: [A systematic review and meta-analysis of dietary patterns and depression in community-dwelling adults](#) [8], Am J Clin Nutr 2014;99:181–97.
6. Penninx, B.W., Guralnik, J.M., Ferrucci, L., Fried, L.P., Allen, R.H., Stabler, S.P., 2000. [Vitamin B\(12\) deficiency and depression in physically disabled older women: epidemiologic evidence from the women's Health and Aging Study.](#) [9] Am. J. Psychiatry 157, 715–721.

Source URL (modified on 22.10.2019 - 10:51): <https://www.swissveg.ch/depression>

Links

[1] <https://www.swissveg.ch/depression>

[2] <https://www.swissveg.ch/b12>

[3] <http://www.biomedcentral.com/content/pdf/1475-2891-9-26.pdf>

[4] <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25415255>

[5] <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3466124/>

[6] <http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0165032716323916>

[7] <https://doi.org/10.1017/S1368980011002977>

[8] <http://ajcn.nutrition.org/content/99/1/181>

[9] <https://jhu.pure.elsevier.com/en/publications/vitamin-bsub12sub-deficiency-and-depression-in-physically-disable>