



Rund
100
Rezepte

+ app

ERNÄHRUNG BEI DEPRESSION

UNTERSTÜTZUNG FÜR DIE PSYCHE

HANNA FISCHER, JULIA HOFMANN

maudrich 

Fischer, Hofmann
Ernährung bei Depression

Hanna Fischer, Julia Hofmann

Ernährung bei Depression

maudrich

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Copyright © 2022 maudrich Verlag
Facultas Verlags- und Buchhandels AG, Wien, Österreich
Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung in fremde Sprachen, vorbehalten.

Alle Angaben in diesem Buch erfolgen trotz sorgfältiger Bearbeitung ohne Gewähr. Eine Haftung der Autorinnen oder des Verlages ist ausgeschlossen.

Bildnachweis:

S. 6, 8, 11, 14, 15, 16, 18, 20, 22, 24, 25, 26, 28, 30 oben, 37, 40, 41, 44, 47, 62, 66: stock.adobe.com

S. 10, 30 unten, 31, 34: istockphoto.com

S. 19, 43, 48: Florian Spielauer aus Grafiken von pixabay.com

S. 52, 56, 70, 74, 78, 82, 88, 96, 106: Victoria Posch und Esther Karner, Wien

Lektorat: Katharina Schindl, Wien

Satz: Florian Spielauer, Wien

Umschlagbild: Victoria Posch und Esther Karner, Wien

Covergestaltung: Facultas nach einem Entwurf von Jose Coll, studiob.a.c.k.

Druck: finidr

Printed in the E. U.

ISBN [978-3-99002-148-4](#)

e-ISBN 978-3-99111-615-8

INHALTSVERZEICHNIS

VORWORT

**DAS KRANKHEITSBILD DEPRESSION
ENTSTEHUNG UND RISIKEN
WIE UND VON WEM WIRD EINE DEPRESSION
DIAGNOSTIZIERT?
FORMEN, VERLAUF UND SCHWEREGRADE
BEHANDLUNGSMÖGLICHKEITEN**

**ERNÄHRUNGSTHERAPIE BEI DEPRESSION
DARM-HIRN-ACHSE UND „BAUCHHIRN“
DEPRESSION UND DER EINFLUSS DES MIKROBIOMS
DEPRESSION UND NAHRUNGSERGÄNZUNGSMITTEL
MEDITERRANE ERNÄHRUNG**

**AUSGEWOGENE MAHLZEITEN LEICHT
GEMACHT
TIPPS FÜR DEN ALLTAG
MEAL PREPPING**

REZEPTE

FRÜHSTÜCK
AUFSTRICHE
DRINKS UND SMOOTHIES
SUPPEN
SALATE
HAUPTSPEISEN VEGETARISCH
HAUPTSPEISEN MIT FLEISCH
HAUPTSPEISEN MIT FISCH
SÜSSE HAUPTSPEISEN UND DESSERTS

KLEINES KÜCHENLEXIKON
ABKÜRZUNGEN
REZEPTVERZEICHNIS
VERWENDETE LITERATUR

VORWORT



Bis heute gelten Depressionen für viele Menschen als Tabuthema. Doch durch unsere schnellelebige Zeit steigt die Häufigkeit dieser Erkrankung und sie

gewinnt zunehmend an medizinischem Interesse. Im Fokus der Forschung steht seit einiger Zeit die sogenannte „Darm-Hirn-Achse“, eine Nervenbindung zwischen Darm und Gehirn.

So sprechen wir heutzutage nicht mehr nur von unserem „Kopfhirn“, sondern gehen vielmehr unserem „Bauchgefühl“ nach. Wir hören also auf unser „Bauchhirn“. Unser Darm besitzt seinen eigenen Komplex aus mehr als 100 Millionen Nervenzellen, welcher in regelmäßigem Austausch mit jenem unseres Gehirns steht.

Mittlerweile wissen wir, dass der Darm sogar um einiges mehr mit unserem Gehirn kommuniziert als umgekehrt.

Unsere Körpermitte hat demnach einen verblüffend großen Einfluss auf unser Denken und Fühlen. Daher kommt es nicht von ungefähr, dass wir Menschen unsere Emotionen dort spüren. So haben wir zum Beispiel Schmetterlinge im Bauch, wenn wir verliebt sind, oder ein flaues Gefühl im Magen bei wichtigen Entscheidungen.

Umso wesentlicher scheint es, den Darm und seine Bakterienflora mit gesunder Nahrung zu stärken. Genau bei diesem Aspekt möchten wir Ihnen mit diesem Buch behilflich sein. Wir wollen Ihnen einen Überblick über die Nahrung und deren Auswirkungen auf Ihr Wohlbefinden geben, den Begriff „Mikrobiom“ näher erläutern und nicht zuletzt die wichtigsten Ernährungstipps bei seelischen Tiefs liefern. Das Buch

soll Ihnen – neben der Betreuung durch Ihre/n Ärzt:in – als Helferlein im Alltag dienen, um Ihren Körper bestmöglich mit allen wichtigen Nährstoffen zu versorgen. Kurze, knackige Rezepte sollen Ihnen Ideen liefern.

Wir wünschen Ihnen spannende Lesestunden und viel Erfolg und Genuss beim Ausprobieren der Rezepte!



DAS KRANKHEITSBILD DEPRESSION

Depressionen zählen weltweit zu den häufigsten psychischen Erkrankungen. Laut Schätzungen der WHO (Weltgesundheitsorganisation) aus dem Jahr 2019 leiden rund 25 % der europäischen Bevölkerung an Depressionen und Angstzuständen. Aktuelle Umfragen gehen davon aus, dass durch die Covid-19-Pandemie die Häufigkeit von depressiven Zuständen noch deutlich zugenommen hat. Aufgrund der Tatsache, dass psychische Erkrankungen bis heute als Tabuthema angesehen werden, wird vermutet, dass wesentlich mehr Menschen als bisher angenommen von Depressionserkrankungen betroffen sind.

Depressionen gehören zu den häufigsten und mit Blick auf die Schwere am meisten unterschätzten Erkrankungen weltweit.

Entstehung und Risiken

Was sind Depressionen und wie entstehen sie?

Der Begriff „Depression“ leitet sich vom lateinischen Wort „deprimere“ (= niederdrücken) ab. Depressionen sind psychische Störungen, welche

durch vermehrte Traurigkeit, Interessenlosigkeit, Antriebslosigkeit und Müdigkeit sowie einen Verlust von Genussfähigkeit charakterisiert sind. Der Unterschied zu üblichen Stimmungsschwankungen oder kurzen Launen durch Herausforderungen im Alltag ist, dass Depressionen intensiver sind, über einen längeren Zeitraum andauern und aus unterschiedlichsten Gründen auftreten können. Eine schwere Depression kann im schlimmsten Fall zum Selbstmord führen.

Welche Risikofaktoren für die Entstehung von Depressionen gibt es?

In der Regel entstehen Depressionen aus dem Zusammenwirken vieler Faktoren. Durch die Komplexität der Erkrankung ist es im Einzelfall meist nicht leicht, die Ursache zu finden. Eine genetische Veranlagung, neurobiologische Störungen und bestimmte Entwicklungs- und Persönlichkeitsmerkmale werden aktuell in den meisten Depressions-Erklärungsmodellen als Basis genannt.

Beispiele für Risikofaktoren sind:

- familiäre Vorbelastungen
- bestimmte Persönlichkeitsmerkmale (z. B. eine geringe Toleranz gegenüber seelischen und körperlichen Belastungen)
- belastende Faktoren wie Stress, Armut, Gewalterfahrung, Arbeitslosigkeit ...

- unverarbeitete Erlebnisse (Verlust, Traumata)
- weibliches Geschlecht
- fehlendes familiäres Umfeld und fehlende Unterstützung
- Mangel an Neurotransmittern (Botenstoffen) wie Serotonin, Noradrenalin und Dopamin

Was kann man tun, um das Risiko für die Entstehung einer Depression zu reduzieren?

Aufgrund der vielen Einflüsse ist es generell nicht möglich, einer Depression verlässlich vorzubeugen. Dennoch gibt es bestimmte Faktoren, die einen Menschen vor seelischen Tiefs schützen können:



- stabile Familiensituation und intakter Freundeskreis
- gesunde Ernährung
- Bewegung
- ausreichend Schlaf

- Nikotinverzicht
- gesunder Umgang mit Alkohol
- materielle Sicherheit
- emotionales Wohlbefinden, Selbstvertrauen und persönliche Wertschätzung

Wie erkenne ich, ob ich von einer Depression betroffen bin?

Eine Depression zu erkennen ist nicht immer einfach. In vielen Fällen bestehen stark unspezifische Symptome, sodass viele Patient:innen zunächst eine körperliche Erkrankung vermuten. Zudem fällt es den Betroffenen meist schwer, über ihr Befinden zu sprechen. So vergeht oftmals eine lange Zeit, bis der Entschluss getroffen wird, ärztliche Hilfe zu suchen.

Beschwerden, die auf eine depressive Stimmung hinweisen können

- Abnahme von Motivation und zunehmende Lustlosigkeit
- allgemeine körperliche Abgeschlagenheit, Mattigkeit
- Schlafstörungen (Ein- und Durchschlafstörungen)
- Appetitstörungen, Gewichtsverlust, Verdauungsbeschwerden wie Verstopfung oder Durchfall
- zunehmend depressive Stimmungslage, Gefühl von Wertlosigkeit
- diffuser Kopfschmerz, Muskelverspannungen und unspezifische Nervenschmerzen
- Druckgefühl in Hals und Brust, Globusgefühl („Kloß im Hals“)
- funktionelle Störungen von Herz und Kreislauf (z. B. Herzrhythmusstörungen, Ohnmachtsanfälle), Atmung (z. B. Atemnot), Magen- und Darmbeschwerden

- Schwindelgefühle, Flimmern vor den Augen, Sehstörungen
- Libidoverlust, Ausbleiben der Menstruation, Impotenz, sexuelle Funktionsstörungen
- Gedächtnisstörungen

Wie und von wem wird eine Depression diagnostiziert?



Wer an sich oder an Freund:innen, Familienmitgliedern oder Bekannten Anzeichen einer Depression bemerkt, die länger als zwei Wochen andauern, sollte nicht zögern und sich Hilfe holen beziehungsweise der betroffenen Person eine solche Hilfe bieten. Ein offenes Gespräch unter Vertrauten

bzw. mit dem/der Ärzt:in des Vertrauens stellt hierbei den ersten wichtigen Schritt dar.

Je früher eine Depression erkannt wird, desto wahrscheinlicher ist der Erfolg der Behandlung.

Wohin kann ich mich im Verdachtsfall wenden?

Wie bereits erwähnt, kann das soziale Umfeld die erste Anlaufstelle sein. Um jedoch eine gezielte Behandlung zu erhalten, ist es unumgänglich, sich auch ärztliche Unterstützung zu holen.

Folgende Stellen bieten sich an:

- Hausärzt:innen, Fachärzt:innen für Innere Medizin, Diplom-Mediziner:innen
- Fachärzt:innen für Psychiatrie und Psychotherapie bzw. Nervenheilkunde
- Fachärzt:innen für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie
- Ärzt:innen mit Zusatzbezeichnung Psychotherapie und Psychoanalyse; Psychologische Psychotherapeut:innen

Wie stellt der/die Ärzt:in die Diagnose?

Wie bei jeder Erkrankung wird der/die Ärzt:in zunächst einige Untersuchungen durchführen.

Basis einer Diagnose stellt ein umfassendes Gespräch zwischen Ärzt:in und Patient:in dar. Der/die behandelnde Ärzt:in wird hierbei eine detaillierte Anamnese (= die Erfragung von allen medizinisch relevanten Informationen) durchführen. Dafür können standardisierte Fragebögen eingesetzt werden.

Für eine sichere Diagnose sollen zudem Erkrankungen mit einer ähnlichen Symptomatik ausgeschlossen werden. Aus diesem Grund wird eine körperliche - neurologische und internistische - Untersuchung gemacht.

Formen, Verlauf und Schweregrade

Um die Diagnose, die Einteilung der Ausprägung und des Verlaufs von Depressionen definieren zu können, steht Ärzt:innen das internationale Klassifikationssystem ICD-10 zur Verfügung. Darin werden Anzeichen für das Vorhandensein von psychischen Störungen genau definiert.

Das **ICD** (International Classification of Diseases, Internationale statistische Klassifikation der Krankheiten und verwandter Gesundheitsprobleme) wurde von der WHO herausgegeben und liegt derzeit in der zehnten Version vor. Es umfasst alle anerkannten Krankheiten und ist das aktuell wichtigste Klassifikationssystem weltweit. Kapitel V (F) kategorisiert alle psychischen Störungen. Das ICD ist das für die klinische Praxis und auch für die Kassenabrechnungen relevante Instrument.

Als Hauptsymptome einer Depression gelten nach ICD-10

- depressive, gedrückte Stimmung
- Interessenverlust und Freudlosigkeit
- Antriebslosigkeit und Müdigkeit

Häufige Zusatzsymptome sind nach ICD-10

- verminderte Konzentration und Aufmerksamkeit
- vermindertes Selbstwertgefühl und Selbstvertrauen
- Schuldgefühle und Gefühle von Wertlosigkeit
- negative und pessimistische Zukunftsaussichten
- Selbstmordgedanken, erfolgte Selbstverletzung oder Selbstmordhandlungen
- Schlafstörungen
- verminderter Appetit

Formen und Verlauf

Depressionen werden im Allgemeinen nach dem Schweregrad sowie nach der Dauer und dem Verlauf der Erkrankung eingeteilt.

Einteilung nach dem Verlauf: Um eine entsprechende Diagnose stellen zu können, muss eine depressive Episode mindestens 14 Tage andauern haben. Hinsichtlich des Verlaufs ist relevant, ob die depressive Phase chronisch, also anhaltend, verläuft oder ob sie in wiederholten Phasen (rezidivierend) auftritt.

Einteilung nach dem Schweregrad: Im ICD-10 werden Depressionen in eine leichte, mittelgradige

und schwere Ausprägung unterteilt. Die Einteilung richtet sich nach der Erfüllung der definierten Haupt- oder Zusatzsymptome.

Schweregrade

Depressionen werden anhand ihrer Stärke in leichte, mittelgradige und schwere Depressionen unterteilt. Von **leichten Depressionen** sprechen Ärzt:innen, wenn zwei der Hauptsymptome (z. B. gedrückte Stimmung und erhöhte Ermüdbarkeit) und zwei Zusatzsymptome (z. B. Schlafstörungen und verminderte Konzentration) auftreten. Bei **mittelgradigen Depressionen** liegen zwei Hauptsymptome und mindestens drei bis höchstens vier Zusatzsymptome vor. Bei Vorhandensein von allen drei Hauptsymptomen sowie mindestens vier weiteren Symptomen liegt eine **schwere Depression** vor.

Behandlungsmöglichkeiten

Depressionen können bei der Mehrheit der Patient:innen erfolgreich behandelt werden. Die beiden wichtigsten Säulen sind die medikamentöse Therapie („Pharmakotherapie“) und die Psychotherapie. Auch eine Kombination beider Behandlungsstrategien ist möglich.

Psychotherapie

Ziel der Psychotherapie ist es, die Symptome zu lindern bzw. zu beseitigen, ungünstige