**Prof. Dr. med.
H. S. Füeßl**
Isar-Amper-
Klinikum,
Kl. München-Ost,
Haar

**Prof. Dr. med.
M. Griesse**
Haunersches
Kinderspital,
München

**Dr. med.
P. Stiefelhagen**
Westerwald
Krankenhaus,
Hachenburg

**Prof. Dr. med.
H.-C. Diener**
Neurologie,
Universität
Duisburg-Essen

**Prof. Dr. med.
K. Malberg**
Immunologie,
Dresden-
Loschwitz

Depressiv durch falsche Fette?

Können Chips, Pommes oder Kekse depressiv machen? Wenn sie Transfette enthalten und in größeren Mengen konsumiert werden, möglicherweise schon.

— Der Zusammenhang zwischen Ernährung und psychischer Gesundheit wird in Studien eher selten untersucht. Wissenschaftler der Universität Las Palmas (Spanien) haben jetzt geprüft, ob ein Zusammenhang zwischen der Aufnahme diverser Fettsäuren und dem Risiko, an einer Depression zu erkranken, besteht.

Für ihre prospektive Kohortenstudie (1999–2010) wählten sie 12 059 spanische Universitätsabsolventen aus (mittleres Alter 37,5 Jahre), bei denen zu Studienbeginn keine Anzeichen einer Depression bestanden. Die Probanden mussten einen Fragebogen mit 136 Fragen ausfüllen, aus dem die Aufnahme von Fettsäuren (FS) (gesättigte FS = GFS, polyungesättigte = PUFA, transungesättigte = TFA und monounsättigte = MUFA) und Nahrungsfette (Olivenöl, Samenöle, Butter und Margarine) eingeschätzt werden konnte.

Im Beobachtungszeitraum (im Mittel 6,1 Jahre) wurden 657 neue Fälle von Depression diagnostiziert. Dabei zeigte sich, dass der Konsum an TFA das Risiko, an Depression zu erkranken, dosisabhängig steigerte. Das Risiko betrug in der untersten TFA-Quintile 1,0 und in der höchsten 1,42. Die Ergebnisse veränderten sich nach Ausgleich im Lebensstil oder anderen Ernährungsfaktoren nicht substantiell. Probanden, die viel Olivenöl konsumierten, hatten ein geringfügig erniedrigtes Risiko, an Depressionen zu erkranken.

Kommentar

Bemerkenswert ist, dass ein Fettsubtyp, der das Risiko, an Herz-Kreislauf-Krankheiten zu erkranken erhöht, sich auch beim Depressionsrisiko negativ auswirkt, während ein anderer Fettsch, dem kardioprotektive Effekte nachgesagt werden, vor Depression schützt – wenn auch nur geringfügig.

K. MALBERG ■

■ A. Sanchez-Villegas et al.

(Department of Clinical Sciences, University of Las Palmas de Gran Canaria, Las Palmas de Gran Canaria, Spain) Dietary fat intake and the risk of depression: The SUN Project. Published on 26 January 2011 in PLoS ONE 6(1): e16268. doi:10.1371/journal.pone.0016268

© Photos.com PLUS

Manche Fette bleiben nicht nur an den Hüften hängen, sondern schlagen auch aufs