

EEN GEZOND EETPATROON EN MINDER DEPRESSIES

‘Vleesch noch visch?’

In Nederland lijden jaarlijks ongeveer evenveel mensen aan een depressieve stoornis als het aantal inwoners van Utrecht en Eindhoven bij elkaar opgeteld. Vaak wordt er een link gelegd tussen gezonde voeding en minder depressies. Maar wat kan de behandelaar adviseren?

In 2011 bedroegen de kosten van depressiezorg 1,6 miljard euro.¹ In onze gemedicaliseerde samenleving worden depressies vaak met medicijnen behandeld. Hoewel antidepressiva de laatste jaren steeds goedkoper werden, stijgen de totale kosten van antidepressivagebruik in Nederland omdat er meer van worden voorgeschreven.² Er zijn diverse redenen om aan andere behandelstrategieën te denken dan aan antidepressiva. Zo helpen medicijnen niet iedereen en de effectiviteit voor milde depressies wordt betwijfeld.³ Ook kunnen antidepressiva bijwerkingen veroorzaken, zoals misselijkheid, hartkloppingen en vermindering van seksuele gevoelens. Bovendien toont divers onderzoek aan dat combinaties van verschillende methoden – al dan niet samen met medicatie – effectiever kunnen zijn dan medicatie alleen.⁴ Veel mensen kiezen voor niet-medicamenteuze methoden vanwege persoonlijke waarden en levensovertuigingen.⁵



De gunstige effecten van het eten van vis op depressies wordt ook weleens toegeschreven aan verschillen in leefstijl.

Gezonde voeding zou een van de aanvullende strategieën kunnen zijn bij het voorkomen en behandelen van depressies. In deze bijdrage wordt specifiek ingegaan op eetpatronen in relatie tot depressies. De meeste mensen eten allerlei verschillende zaken op een dag. Het is daarom goed om eerst globaal inzicht te hebben in welke voedingspatronen

gezond zijn alvorens dieper in te gaan op afzonderlijke voedingsmiddelen. Eetpatronen kunnen verschillen per land of per bevolkingsgroep. Bekende voorbeelden van eetpatronen zijn vegetarisch eten, een zogeheten westers eetpatroon (veel rood vlees, bewerkt vlees, gefrituurde producten, geraffineerde broodproducten en suikers) en

het mediterrane eetpatroon met veel vis, olijfolie, zeevruchten, groenten, peulvruchten, mager vlees en melkproducten.

Zoektocht naar informatie

Het lijkt in beginsel eenvoudig om informatie over voeding en depressie te vinden. Bij het zoeken naar ‘*depression and food*’ geeft Google in juli 2014 ruim 212 miljoen resultaten. Welke adviezen kunnen we vertrouwen?

Veel adviezen over voeding zijn afgeleid van ideeën over hoe een depressie kan ontstaan. Sommige medicijnen beïnvloeden de hoeveelheid neurotransmitters. Het is nog steeds niet duidelijk of juist deze werking van antidepressiva de positieve effecten op de stemming veroorzaakt. Maar toch zijn er veel adviezen om meer levensmiddelen te eten met de bouwstoffen voor neurotransmitters. Een vaak gehoord advies is bijvoorbeeld een dieet dat veel tryptofaan bevat.

Tryptofaan zit in een eiwitrijke voeding en is nodig voor het aanmaken van serotonine, een neurotransmitter waarop sommige antidepressiva werken. Hoewel een tryptofaanrijk dieet een depressie bij sommige mensen kan verminderen, is het positieve effect nog onvoldoende onderzocht om dit breed te kunnen adviseren. In enkele onderzoeken werden bijwerkingen gezien van tryptofaan-suppletie en sommige wetenschappers vinden het overhaast en misleidend om tryptofaan als een antidepressivum te adviseren.⁶

De behandelaars die hun adviezen op wetenschappelijke evidentie willen baseren, zouden naar empirische studies moeten kijken over de effecten van diverse eetpatronen. Hoewel beduidend minder dan de 212 miljoen resultaten van Google geeft ook de medische database PubMed behoorlijk veel resultaten op de zoektermen 'depression and food' (eind juli 2014 ruim 6700 artikelen). De meeste daarvan gaan echter niet over de effecten van voeding. De behandelaar, die meestal weinig tijd heeft om zelf alle informatie door te nemen, is aangewezen op richtlijnen of wetenschappelijke reviews.

Voeding in Richtlijn Depressie?

De Multidisciplinaire Richtlijn Depressie⁷ wordt door behandelaars, beleidsmakers en zorgverzekeraars geraadpleegd. Het document vat de wetenschappelijke evidentie over depressiezorg samen. Helaas spreekt de richtlijn nauwelijks over gezonde voeding. Het woord 'voeding' wordt slechts één keer gebruikt: de richtlijn stelt dat naast de informatie over depressies, de behandeling en zelfhulpstrategieën ook over voeding gesproken kan worden met de patiënt en diens naasten.

De richtlijn beschrijft echter niet waar het precies over



VEGETARISCH ETEN EN STEMMING

32 vrouwen en 7 mannen die normaliter eens per dag vlees of gevogelte aten, werden ingedeeld in drie groepen. Een groep moest 2 weken het vertrouwde eetpatroon aanhouden. De tweede groep moest vlees en gevogelte laten staan en ten minste drie of vier keer per week vis en zeevruchten eten (eieren waren ook toegestaan). De derde groep volgde 2 weken lang een vegetarisch dieet, waarbij dierlijk voedsel, met uitzondering van melkproducten, werd vermeden.

Na 2 weken onderzoek bleek dat personen die vegetarisch gingen eten minder gestrest werden dan personen in de andere twee groepen. Tijdelijke vegetariërs hadden ook een grotere daling van de scores op een schaal die angst en depressieve symptomen meet.¹¹



Een westers voedingspatroon met rood vlees en gefrituurde producten kan tot meer depressies leiden

moet gaan bij een advies over voeding en wat daarover bij depressies bekend is uit wetenschappelijk onderzoek. Deze informatie blijkt ook niet te vinden op zes websites waarnaar de richtlijn verwijst voor meer informatie. Kortom, alhoewel de richtlijn aangeeft dat het belangrijk is om rekening te houden met voeding, moet de behandelaar andere bronnen opzoeken voor *evidence-based* adviezen aan de patiënt met een depressie.

Overzichtsartikelen over eetpatronen

Voor professionals vormen wetenschappelijke reviews belangrijke bronnen van informatie. De resultaten van

verschillende studies kunnen elkaar tegenspreken. Daarom is het belangrijk een goed overzicht te hebben van meerdere onderzoeken.

Eerder dit jaar verschenen twee reviews over de relatie tussen voedingspatroon en depressie. Een groep wetenschappers van de Westfälische Wilhelms-Universität Münster heeft drie groepen eetpatronen geïdentificeerd in zestien studies: een (gezond) westers eetpatroon, een mediterraan eetpatroon en andere traditionele voedingspatronen, zoals een Japans dieet met vis en zeevruchten, rijst, soja et cetera.⁸ Een andere groep uit Australië heeft in 21 gevonden artikelen de eetpatronen

ingedeeld in twee groepen: een (ongezond) westers eetpatroon en het *healthy diet pattern* met veel fruit, groenten, volkoren graanproducten, gevogelte, vis en vetarme melkproducten.⁹ In de twee reviews waren meerdere studies opgenomen waaruit bleek dat een westers voedingspatroon tot meer depressies kan leiden. Dit terwijl de gezondere eetpatronen met meer groenten, fruit, volkoren graanproducten et cetera juist een relatie hebben met minder depressies. De Australische wetenschappers hebben verder met aanvullende berekeningen aangetoond dat het effect van een gezond dieet op minder depressies statistisch significant was in de studies over eetpatronen.

Verklaring effect

De wetenschappers stelden meerdere verklaringen voor waarom het healthy diet pattern tot minder depressies kan leiden. Zo is het bekend dat een dergelijk eetpatroon in het algemeen een betere gezondheid

oplevert, terwijl bij een goede gezondheid ook depressies uitblijven.

Een andere geopperde verklaring was dat de antioxidanten in fruit en groenten de neuronale schade in de hersenen kunnen tegengaan, specifiek in de hippocampus, het deel van ons brein dat bij mensen met depressies meer beschadigingen heeft dan bij mensen zonder depressies.

Bij het verklaren van het effect op minder depressies dachten de wetenschappers verder aan omega-3 vetzuren, aangezien een gezond eetpatroon hieraan rijk is en deze stoffen het risico op een depressie verlagen. Daarnaast werd verondersteld dat een combinatie van diverse voedingsmiddelen het positieve effect kan veroorzaken.

Ontstekingsremmende combinaties

Een recent gepubliceerd groot-schalig Amerikaans onderzoek onder ruim 43.000 vrouwen suggereert dat een combinatie van ontstekingsremmende voedingsmiddelen depressie kan tegengaan.¹⁰ Eerst bekeken de wetenschappers in een ander onderzoek met ruim 4.000 mensen welke voedingsmiddelen tot meer inflammatoire markers leiden (bloedwaarden die wijzen op een ontsteking), en dan specifiek die markers die vaak bij een depressie voorkomen. Dit bleken gangbare voedingsmiddelen in het westerse voedingspatroon te zijn, zoals gezoete dranken, geraffineerde graanproducten, rood vlees, margarine en enkele groenten zoals selderij, maïs en aubergine. Ontstekingsremmende voedingsmiddelen waren onder andere wijn, koffie, olijfolie, groene bladgroenten zoals spinazie en ijsbergsla, en gele groenten zoals wortelen, pompoen en yamswortel. Vervolgens hebben de onderzoekers ruim 43.000 vrouwen die niet depressief waren 12 jaar gevolgd en bijgehouden hoeveel van hen een depres-

sie kregen. Uit de eindanalyses bleek dat ontstekingsbevorderende levensmiddelen tot een hoger en ontstekingsremmende tot een lager depressierisico leidden. Het is dus mogelijk dat de effecten van een gezond eetpatroon kunnen worden verklaard door een betere verhouding tussen ontstekingsbevorderende en ontstekingsremmende voeding dan in het westerse voedingspatroon.

Experimenteel onderzoek

De studie met ruim 43.000 vrouwen en andere langdurige studies uit de twee reviews wijzen erop dat een voedingspatroon met veel fruit, groenten, volkoren graanproducten et cetera tot minder depressies leidt. Dit betrof echter geen experimentele studies bij mensen met depressies. Experimentele studies met diverse eetpatronen bij deze mensen zijn nodig om verantwoorde adviezen te kunnen geven bij een depressie.

Voor zover bekend ontbreken experimentele studies over eetpatronen bij depressieve mensen. Er is een klein experiment bekend met 39 niet depressieve omnivoren, mensen die normaliter plantaardig en dierlijk voedsel eten.¹¹ Deelnemers aan het experiment die tijdelijk vegetarisch gingen eten, waren minder gestrest en hadden een betere stemming dan mensen die vlees bleven eten of vis gingen eten (zie kader Vegetarisch eten en stemming). Deze studie was echter kortdurend en er waren geen mensen onderzocht met uitge-

sproken depressieve klachten. Daarom is het nog voorbarig om naar aanleiding van deze studie te adviseren een vegetarisch dieet te volgen als iemand een depressie krijgt.

En vis?

Het healthy diet pattern, beschreven in het overzichtsartikel van de Australische wetenschappers, is niet vegetarisch en bevat ook vis en zeevruchten. Hoewel het eten van vis in verband is gebracht met inflammatoire markers, en dus indirect met meer depressies,¹⁰ zijn er ook studies die aangeven dat meer vis eten juist in relatie staat met minder depressies.¹²

De gunstige effecten van het eten van vis op depressies wordt ook weleens toegeschreven aan verschillen in leefstijl.¹³ Mensen die meer vis eten, hebben in het algemeen een gezondere leefstijl. In een onderzoek met zevendedagsadventisten (zie kader) waren er naast de voeding waarschijnlijk nauwelijks verschillen tussen mensen wat betreft leefstijlfactoren.¹⁴ Uit deze studie bleek weer dat vegetarisch eten met betere stemming in verband werd gebracht. De studie was echter met weinig mensen uitgevoerd die bovendien niet over een langere tijd werden gevolgd.

Conclusie

We kunnen concluderen dat mensen een lager risico lopen op een depressie als ze in plaats van een ongezond westers eetpatroon een voedingspatroon aanhouden met



Gele groenten behoren tot de ontstekingsremmende voedingsmiddelen.

veel fruit, groenten, volkoren graanproducten, gevogelte, vis en vetarme melkproducten. Hoewel een vegetarisch eetpatroon tot een betere stemming kan leiden, moet er nog meer onderzoek komen naar effec-

ten van diverse eetpatronen bij mensen met depressies. Wil iemand met een depressie proberen om, al dan niet tijdelijk, vegetariër te worden, dan is het belangrijk om niet simpelweg voedingsmiddelen weg te laten. Het is altijd verstandig om advies in te winnen over hoe vlees en vis op een verantwoorde wijze vervangen kunnen worden, zodat het resultaat niet 'vleesch noch visch' is.

De literatuurreferenties vindt u hier: www.voedingswaardevakblad.nl/over-het-tijdschrift/voedingswaarde

VEGETARISCHE ZEVENDEDAGSADVENTISTEN

Amerikaanse wetenschappers vroegen een groep Zevendedagsadventisten uit Santa Barbara (Californië) en Phoenix (Arizona) een vragenlijst in te vullen over hun eetpatroon en stemming. Van hen aten er 60 vlees noch vis en 78 aten regelmatig vlees of vis. De wetenschappers constateerden dat diegenen die vegetarisch aten lagere scores hadden op meetinstrumenten die de mate van angst en depressie meten dan mensen die niet vegetarisch aten.¹⁴