

Gesunde Fette, gesunde Psyche

Die Fette in der Nahrung beeinflussen nicht nur unsere körperliche, sondern auch die psychische Gesundheit. So können ungesunde Fette wie gesättigte Fettsäuren und Transfette etwa das **Depressionsrisiko** erhöhen.

Was in den Mittelmeerländern traditionell auf den Tisch kommt, ist geradezu Medizin. Diese Erkenntnis ist unbestritten und inzwischen wissenschaftlicher Konsens. Denn zahlreiche Studien haben hinreichend

belegt, dass die mediterrane Ernährung umfassende gesundheitsfördernde Eigenschaften besitzt. Angesichts dessen wird sie offiziell, unter anderem von der Weltgesundheitsorganisation (WHO), zur Prävention als auch zur unterstützenden Therapie einer ganzen Reihe von Er-

krankungen empfohlen. Dazu zählen unter anderem Herz-Kreislauf-Krankheiten, Typ-2-Diabetes, gastrointestinale Beschwerden sowie Tumorkrankheiten.

Was die traditionelle Mittelmeerkost auszeichnet, sind neben viel Fisch und Gemüse die gesunden Fette, ►



© AlexPro9500 / iStock / Getty Images

Bezieht Ihre Apotheke schon ein Exemplar von DIE PTA IN DER APOTHEKE?



Dann bestellen Sie jetzt **WEITERE**,
für Ihre Apotheke kostenlose
Exemplare, damit alle PTA in
Ihrem Team zeitnah ein eigenes
Heft lesen können.

IHRE VORTEILE

- MONATLICHE FORTBILDUNGEN
- TOPINFORMIERT IN BERUF & PRAXIS
- REPETITORIUM IN JEDEM HEFT
- SUPPLEMENTS UND SONDERHEFTE
- EXKLUSIVE GEWINNAKTIONEN



Ja, ich möchte weitere kostenlose Ausgaben von DIE PTA IN DER APOTHEKE für meine Mitarbeiter/Kollegen bestellen.

Anzahl der zusätzlichen Exemplare

Name der Apotheke

Straße, Haus-Nr. oder Postfach

PLZ, Ort

E-Mail *

Datum

Unterschrift

* Ja, ich bin damit einverstanden, dass die Umschau Zeitschriftenverlag GmbH mich per Telefon, E-Mail und schriftlich über weitere interessante Angebote informiert.

Diese Einverständniserklärung kann ich jederzeit unter Angabe meiner Adresse durch Mitteilung an die Umschau Zeitschriftenverlag GmbH, Postfach 57 09, 65047 Wiesbaden oder per E-Mail an service@uzv.de widerrufen.

Das Abonnement läuft ab sofort bis auf Widerruf.

Vertrauensgarantie: Diese Bestellung kann innerhalb von 14 Tagen ab Bestelldatum ohne Angabe von Gründen schriftlich widerrufen werden. Zur Wahrung der Frist genügt die rechtzeitige Absendung an die Umschau Zeitschriftenverlag GmbH.

Jetzt bestellen: direkt per Telefon unter 06 11/5 85 89-262 oder einfach faxen an 06 11/5 85 89-269

Bequem per Post: Umschau Zeitschriftenverlag GmbH, Leserservice DIE PTA IN DER APOTHEKE, Postfach 57 09, 65047 Wiesbaden.

► wie allen voran das Olivenöl. Sie schützen nicht nur Herz, Gefäße und innere Organe, sondern halten auch unser Gemüt gesund.

Gefälle zwischen Nord und Süd

Gemäß Daten der WHO erleben 25 Prozent der Bevölkerung in den Mitgliedsstaaten der EU in einem Jahr Depressions- oder Angstzustände. Dabei bestehen deutliche Unterschiede zwischen den nord- und südeuropäischen Ländern: In Nord- und Mitteleuropa treten Depressionen häufiger auf als in den südlichen EU-Staaten.

Zweifelsohne spielt die stärkere UV-Einstrahlung im Süden hier eine bedeutende Rolle. Doch das Nord-Süd-Gefälle resultiert keineswegs nur aus weniger oder mehr Sonnenstunden. Dass es um das psychische Befinden in nördlicheren Breiten schlechter bestellt ist, liegt auch an den Ernährungsgewohnheiten.

Selbstserviert: Stimmungstief oder gute Laune

Das Risiko, psychisch zu erkranken, servieren wir uns auch selbst. Dass die psychische Gesundheit und besonders die Inzidenz von Depressionen mit von der Ernährung abhängen, wurde schon länger vermutet. Eine Reihe von Untersuchungen hat diesen Zusammenhang nunmehr belegt.

Positiv wirkt sich allen voran die mediterrane Ernährung aus. Sie sorgt für ein gutes seelisches Befinden und mehr Lebensfreude. Dies bestätigen auch die Ergebnisse einer Studie, die bereits 2009 durchgeführt wurde: Sie kam zum Schluss, dass die Mittelmeerküche das Risiko senkt, an einer Depression zu erkranken. Die Ursache für diesen neuroprotektiven, also das Nervensystem schützenden Effekt, gründet in der Art der konsumierten Fette. Spanische Wissenschaftler konnten nämlich nachweisen, dass zwischen der Aufnahme unterschiedlicher Fettsäuren und dem Auftreten von Depressionen ein direkter Zusammenhang besteht. Die Forscher erfassten die Ernährungs-

SEELLENLEID IST AUCH HERZELEID

Psychische Erkrankungen bedrohen übrigens auch die Herzgesundheit. Inzwischen ist es wissenschaftlich hinlänglich belegt, dass depressive Störungen – selbst leichte – ein Risiko für die Entstehung einer koronaren Herzkrankheit darstellen. Denn diese und andere psychischen Beschwerden erhöhen Herzfrequenz, Blutdruck sowie die Konzentration gefährlicher Blutfette und schädigen die Wände der Blutgefäße. Angesichts dessen werden psychische Erkrankungen heute ebenso als Risikofaktoren gewertet wie die „Klassiker“ Bluthochdruck, Rauchen oder Übergewicht.

gepflogenheiten der Teilnehmer an ihrer Studie regelmäßig per Mail durch umfassende Befragungen. Im Vordergrund standen dabei Häufigkeit und Menge von Fleisch und Fleischprodukten, Fisch, Milch und Milchprodukten, Gemüse und Obst, Nüssen und Getreideprodukten. Auf diese Weise ließ sich die Aufnahme von gesättigten Fettsäuren, Transfetten, einfach und mehrfach ungesättigten Fettsäuren differenzieren und analysieren.

Transfette bergen das größte Risiko

Die erwähnten Befunde bestätigen eindrucksvoll eine lang gehegte These: Der steigende Konsum von Transfetten und gesättigten Fettsäuren und die sinkende Zufuhr ungesättigter Fettsäuren wirkt sich nicht nur auf die physische Gesundheit negativ aus. Auch die Psyche wird davon bedroht.

Die höchste Gefahr geht dabei von den sogenannten Transfetten (TFA, trans unsaturated fatty acids) aus. Diese gesättigten Fette sind vor allem in Chips, Pommes frites, Backwaren und industriellen Fertigprodukten enthalten. Dass und wie schädlich sie sind, ist inzwischen bekannt. Auch in

der spanischen Untersuchung entpuppten sich die Transfette als beträchtlicher Risikofaktor: Sie erhöhen das Risiko an Depressionen zu erkranken, signifikant um 48 Prozent. Erschreckende Daten, die in anderen Ländern noch bedenklicher sein dürften. Das gilt allen voran für die USA, denn hier liegt der Kalorienanteil der Transfette bei 2,5 Prozent. In Spanien hingegen entfallen von den 36,7 Prozent der Gesamtkalorien durch Fett nur 0,4 Prozent auf Transfette.

Am besten ungesättigt Den besten Einfluss auf die psychische Gesundheit haben einfach und mehrfach ungesättigte Fettsäuren: Zwischen der Aufnahme einfach ungesättigter sowie mehrfach ungesättigter Fettsäuren und dem Auftreten von Depressionen besteht ein dosisabhängiger, inverser Zusammenhang. Gemeint sind hier die Omega-6- und Omega-3-Fettsäuren. Sie sind in Fischarten mit viel Fett und pflanzlichen Ölen wie etwa Olivenöl reichlich enthalten. Dass Olivenöl der Psyche guttut, liegt übrigens auch an seinen antientzündlichen und antioxidativen Eigenschaften.

Interessanterweise sind die Zusammenhänge zwischen den verschiedenen Fettarten und Depressionen mit jenen zwischen kardiovaskulären Erkrankungen und Nahrungsfetten vergleichbar. Dies könnte auf Substanzen zurückzuführen sein, die auch bei Herz-Kreislauf-Krankheiten von Bedeutung sind. So unter anderem auf sogenannte proinflammatorische Zytokine, die in den Stoffwechsel der Neurotransmitter eingreifen und damit die Übermittlung von Nervenimpulsen stören.

Fazit: Was wir uns über den Salat gießen und aufs Brot schmieren, entscheidet auch maßgeblich über unser psychisches Befinden. ■

Birgit Frohn,
Diplombiologin