

Vegetarische Kost für Männer: In Beobachtungsstudie mit mehr Depressionen assoziiert – schlägt fleischlos aufs Gemüt?

Deborah Brauser

[INTERESSENKONFLIKTE](#) | 16. Oktober 2017

Männliche Vegetarier könnten ein höheres Risiko für Depressionen haben als Männer, die Fleisch essen. Darauf deutet eine Studie der US-amerikanischen National Institutes of Health (NIH) mit mehr als 9.600 Männern hin. Studienteilnehmer, die angaben, sich vegetarisch oder vegan zu ernähren, erreichten auf einer Depressionsskala signifikant höhere Werte als Nicht-Vegetarier.

Außerdem hatten signifikant mehr Männer in der Vegetarier/Veganer-Gruppe einen Score über 10, was auf eine leichte bis mittelschwere Depressionen hinweist. „Nährstoffdefizite – z.B. zu wenig Vitamin B12 oder Eisen in der Nahrung – sind eine mögliche Erklärung für dieses Ergebnis“, schreiben die Autoren der Studie in ihrer Publikation im *Journal of Affective Disorders*. [1].

Erstautor Dr. Joseph R. Hibbeln, Leiter der Section on Nutritional Neurosciences am National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism des NIH ergänzte, dass Vitamin B12 eine wichtige Rolle für die Ergebnisse gespielt haben könnte, da rotes Fleisch reich an diesem Nährstoff ist. „Wenn sich jemand entscheidet, kein oder weniger Fleisch zu essen, sollte er sich an Richtlinienvorgaben halten, um sicherzustellen, dass er ausreichend mit Vitamin B12 versorgt ist“, sagte Hibbeln gegenüber *Medscape*.

Negative Konsequenzen einer vegetarischen Ernährung

„Vegetarische Ernährungsweisen sind mit verringerten Risiken für kardiovaskulären Tod, Adipositas und Diabetes in Zusammenhang gebracht worden. Doch es stellt sich die Frage, ob diese potenziellen Vorteile sich

auch auf die psychische Gesundheit erstrecken. Oder hat die verringerte Aufnahme bestimmter Nährstoffe, die sich besonders reichhaltig in den ausgeschlossenen Nahrungsmitteln befinden, negative Konsequenzen für die psychische Gesundheit?“, schreiben die Studienautoren.

Frühere Studien haben gezeigt, dass niedrige Vitamin B12- und Folsäure-Spiegel mit einem erhöhten Depressionsrisiko assoziiert sind, und „eine Metaanalyse lieferte Hinweise, dass eine Intervention mit Vitamin B12 depressive Symptome in bestimmten Populationen verhindern könnte“, berichten die Wissenschaftler. Um dies eingehender zu untersuchen, seien aber besser designte Studien notwendig.

Die populationsbasierte Avon Longitudinal Study of Parents and Children (ALSPAC) untersuchte 14.541 schwangere Frauen aus Großbritannien, deren Entbindungstermine zwischen April 1992 und Dezember 1992 lagen. Die Frauen und 9.845 ihrer Lebenspartner füllten Fragebögen aus; 9.668 dieser Männer wurden in die vorliegende Analyse aufgenommen.

“ Unseres Wissens ist dies die erste große epidemiologische Studie, die einen Zusammenhang zwischen Vegetarismus und signifikanten depressiven Symptomen bei Männern zeigt.

– Dr. Joseph R. Hibbeln und Kollegen

”

In den Bögen wurde auch nach Hintergrundinformationen gefragt, unter anderem nach der Ernährung. Da nur wenige Männer angaben, sich vegan zu ernähren (n=39), wurden Veganer und Vegetarier in einer Gruppe zusammengefasst (n = 350; 3,6% der befragten Kohorte).

<

>

© 2017 WebMD, LLC

Diesen Artikel so zitieren: Vegetarische Kost für Männer: In Beobachtungsstudie mit mehr Depressionen assoziiert – schlägt fleischlos aufs Gemüt? - Medscape - 16. Okt 2017.