

Een gezonde voeding is beter voor het hoofd

[Luc Ruidant](#)

27/11/18 om 09:54 - Bijgewerkt om 09:53

Een internationale groep heeft een meta-analyse uitgevoerd van het effect van de voeding op de geestelijke gezondheid. Ongezonder eten correleert met een hoger risico op depressie. Omgekeerd verlaagt een mediterrane voeding het risico op depressie met een derde.

- [Deel op Facebook](#)
- [Deel op Twitter](#)
- [Deel op Google+](#)
- [Deel op LinkedIn](#)
-
- [Lees later](#)
-
- Afdrukken



© pixabay

De auteurs hebben hun meta-analyse uitgevoerd uitgaande van 20 longitudinale en 21 transversale studies bij in het totaal 36 556 volwassenen in vijf landen (Australië, Frankrijk, Spanje, de Verenigde Staten en het Verenigd Koninkrijk). Een mediterrane voeding (veel groenten, fruit, vis en graangewassen) correleerde met een 33% lager risico op depressie. Wereldwijd lijden 300 miljoen mensen aan een depressie (7% van de vrouwen en 4% van de mannen). Depressie is de geestesziekte die het meeste geld kost in Europa.

Omgekeerd correleerde een pro-inflammatoire voeding, die veel verzadigde vetzuren, suikers en geraffineerde producten bevat, in een hoger risico op depressie. De invloed van de voeding op het risico op depressie zou dus toe te schrijven aan de pro-inflammatoire effecten van de voeding.

Volgens Tasnime Akbaraly, onderzoekster aan het Inserm, bevestigt die meta-analyse dat onze eetgewoontes bijdragen tot het optreden van depressieve stoornissen, en raadt ze aan om patiënten die op spreekuur komen, ook altijd advies te geven voor een gezonde voeding. Dat zou depressieve patiënten kunnen helpen.

Die resultaten moeten echter nog worden bevestigd door een klinische studie. Eerdere studies hadden al aangetoond dat de voeding invloed heeft op de werking en de samenstelling van de intestinale microbiota en dus directe invloed heeft op de link tussen de darmen en de hersenen.

(referentie: [Molecular Psychiatry](https://doi.org/10.1038/s41380-018-0237-8), 26 september 2018, DOI: 10.1038/s41380-018-0237-8)