

Therapie bei Depression

Erstsendung: Montag, 27.01.2020, 21:00 Uhr

Wohlbefinden, Essen und Gewicht hängen eng zusammen. Bei einer Depression geraten auch Essen und Trinken oftmals aus dem Takt, der Appetit ändert sich. Wenn der Antrieb und die Kraft fehlen, Mahlzeiten regelmäßig einzunehmen und sich ausgewogen zu ernähren, fehlen dem Körper wichtige Nährstoffe. Häufig kommt es zu Gewichtsveränderungen, auch im Zusammenspiel mit Antidepressiva. Sprechen Sie unbedingt mit Ihrem Arzt, wenn Sie ungewollte Gewichtsveränderungen beobachten.

Die wichtigsten Fakten im Überblick:

- ✓ **Mahlzeitenstruktur einhalten:** Achten Sie auf drei regelmäßige Hauptmahlzeiten. Lassen Sie keine Mahlzeit aus, naschen Sie aber auch nicht zwischendurch. Gute Helfer für mehr Struktur sind **Wochenpläne** und **Einkaufslisten**. Überlegen Sie gegebenenfalls, wer Sie dabei unterstützen kann, regelmäßig frisch und ausgewogen zu essen.
- ✓ **Achtsamkeit üben:** Essen Sie achtsam, mit Genuss, ohne negative Gefühle. Seien Sie gut zu sich: Geben Sie Ihrem Körper das, was er braucht.
- ✓ **Entzündungshemmend essen:** Reduzieren Sie "leere" Kohlenhydrate (süße Getränke, helle Backwaren, zuckerreiche Speisen), wählen Sie stattdessen bevorzugt **ballaststoffreiche Vollkornprodukte**. Die sättigen und unterstützen eine gesunde Darmflora. Erhöhen Sie schrittweise die Eiweiß- und Gemüsezufuhr. Zu empfehlen ist **pflanzliches Eiweiß** aus Nüssen, Kernen, Hülsenfrüchten und Pilzen. **Gemüse, zuckerarmes Obst und Kräuter liefern entzündungshemmende sekundäre Pflanzenstoffe**. Die besonders in fettreichem Seefisch (Lachs, Hering, Makrele) und in Leinöl und Walnussöl enthaltenen **Omega-3-Fettsäuren** unterstützen den Organismus dabei, Entzündungen zu bekämpfen.
- ✓ Wer Übergewicht hat, sollte **abnehmen**, weil das Fettgewebe im Bauchraum entzündungsfördernde Botenstoffe aussendet. Auch dafür sind zuckerarme und regelmäßige Mahlzeiten wichtig.
- ✓ **Notfallration:** Sorgen Sie vor für "dunkle Tage" und halten Sie gesunde Naschereien parat, zum Beispiel Nüsse, Trockenfrüchte, Gemüse-Chips und etwas dunkle Schokolade, außerdem evtl. einen sättigenden medizinischen Eiweißshake aus der Apotheke.
- ✓ **Ausreichend trinken:** Trinken Sie schon, bevor das Durstgefühl einsetzt - insgesamt zwei Liter am Tag oder mehr. Zu empfehlen sind Wasser und ungesüßte Tees - keine zuckerhaltigen Getränke.

Grundsätzlich sollte eine Ernährungsumstellung immer mit dem behandelnden Arzt oder einem Ernährungsmediziner/-berater besprochen werden.

| Kategorie | Empfehlenswert | Nicht empfehlenswert |
|--|---|--|
| Brot, Getreide und Beilagen wie Nudeln, Kartoffeln, Reis → nicht mehr als 2 Handvoll pro Tag | Vollkornbrot; Haferflocken, Müsli ohne Zucker; Vollkornnudeln, Vollkornreis, Pellkartoffeln | Weißbrot, Toastbrot, Croissant, Knäckebrot, Zwieback, Weizen- und Milchbrötchen, Laugengebäck; Hartweizennudeln, geschälter Reis, Pommes, Kroketten, Kartoffelbrei, Pfannkuchen, Kartoffelpuffer |
| Snacks, Knabberkram (max. 1 kleine Handvoll/Tag) | <i>(Gelegentlich: mindestens 70%-ige Zartbitterschokolade, Nüsse und Trockenfrüchte, Gemüsechips)</i> | Süßigkeiten, süße Backwaren, süße Milchprodukte (s. u.), Eiscreme, Chips, Salzgebäck |
| Obst → 1-2 Handvoll/Tag | Sämtliches zuckerarmes Obst (wie Beeren, Äpfel, Papaya, Orangen usw.); nur in Maßen, da zuckerreich: Ananas, Banane, Birne, Honigmelone Kaki (Sharon), Mango, Süßkirschen und Weintrauben | gezuckerte Obstkonserven und Obstmus, kandiertes Trockenobst |
| Gemüse → 3 Portionen/Tag | Artischocken, alle Salatsorten, gern mit Bitterstoffen (Chicoree, Löwenzahn), Gurke, Fenchel, Pak Choi, Kohl aller Art, Hülsenfrüchte, Möhren, Spinat, Zucchini, Radieschen, Spargel, Sauerkraut, alle Pilzarten; Kräuter; Blätter von roter Bete, Kohlrabi, Möhrengrün in Smoothies | In Maßen: Gemüse-mischungen mit Butter oder Sahne |
| Nüsse und Samen → ca. 20 g/Tag | Mandeln, Walnüsse, Haselnüsse, Cashewnüsse, Macadamianüsse, Pinienkerne, Kürbiskerne; Leinsamen, Chia-Samen; in Maßen: Sonnenblumenkerne | Erdnüsse und gesalzene Nüsse |
| Fette und Öle → ca. 2 EL/Tag | Leinöl*), Weizenkeimöl*), Hanföl*), Chia-Öl*), Olivenöl, Rapsöl, Walnussöl, wenig Butter; zum Braten: Kokosöl | Schweine- und Gänseschmalz, Butterschmalz, Palmfett, Mayonnaise, Sonnenblumenöl, Distelöl |
| Getränke → 1,5-2 Liter/Tag | Wasser, ungezuckerter Tee – besonders grüner Tee, Kräutertee; bis zu drei Tassen Kaffee (schwarz) | Fruchtsaft, Softdrinks, Sojadrink, Milchmixgetränke (s. u.), Alkohol |
| Fisch und Meeresfrüchte → 2 Portionen/Woche | Frischer (oder TK) Fisch und Meeresfrüchte | Fisch in Mayonnaise oder Sahne eingelegt, paniertes Fisch |

| | | |
|---|---|---|
| <p>Wurstwaren und Fleisch → max. 1-2 Portionen/Woche (bis 100 g)</p> | <p>Hühnerfleisch, Putenfleisch/-aufschnitt, selten: Rinderfilet, Kalbfleisch oder Wild, Corned Beef</p> | <p>Generell fettes Fleisch und Schweinefleisch, wie Schinkenspeck, Fleischkäse/Leberkäse, Nackenfleisch, Bauchspeck, und Wurstwaren – ob Aufschnitt, Koch-, Grill-, Brat- oder Bockwurst; paniertes Fleisch</p> |
| <p>Eier, Milchprodukte, Käse → bis 300 ml/Tag</p> | <p>Eier (ca. 3 pro Woche) Milch 1,5 % Fett, Buttermilch, Speisequark bis 20 % Fett, Naturjoghurt 1,5 % Fett; Selten: Sahne, saure Sahne, Crème fraîche; Käse bis 45 % Fett i. Tr.: Schnittkäse, Weichkäse, Fetakäse, Mozzarella, körniger Frischkäse</p> | <p>Gesüßte Fertigprodukte wie Pudding, Milchreis, Fruchtjoghurt, Fruchtquark, Sahnequark, Kakaozubereitungen, Fruchtbuttermilch</p> |

*) Herstellung unter Ausschluss von Sauerstoff, Hitze und Licht (Oxyguard/omega-safe). Optimal wirken Leinöl und Weizenkeimöl kombiniert.

Empfehlungen erarbeitet in Kooperation mit dem Ernährungstherapie-Team vom medicum Hamburg.