

Therapie bei Depression

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“, an denen die Kraft zum Kochen nicht reicht, und halten Sie gesunde Naschereien parat - zum Beispiel Nüsse, Trockenfrüchte, Gemüse-Chips und etwas dunkle Schokolade. Auch Gemüsesaft, Kefir, eventuell Buttermilch als sättigende Getränke.
- ✓ Falls Sie an dunklen Tagen Trost im Essen suchen: Erstellen Sie Ihre persönliche **„Anstatt-Essen-Liste“**. Was tut gut und lenkt vom emotionalen Hunger ab?
- ✓ **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.

Lebensmittelauswahl (antientzündlich und zum Abnehmen geeignet)

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	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	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, Milchmixelgetränke (s. u.), Alkohol
Fisch und Meeresfrüchte → 2 Portionen/Woche	Frischer (oder TK) Fisch und Meeresfrüchte	Fisch in Mayonnaise oder Sahne eingelegt, paniertes Fisch

	Empfehlenswert	Nicht empfehlenswert
Wurstwaren und Fleisch → max. 1-2 Portionen/Woche	Hühnerfleisch, Putenfleisch/ -aufschnitt, selten: Rinderfilet, Kalbfleisch oder Wild, Corned Beef	Generell fettes Fleisch und Schweinefleisch, wie Schinkenspeck, Fleischkäse/Leberkäse, Nackenfleisch, Bauchspeck, und Wurstwaren – ob Aufschnitt, Koch-, Grill-, Brat- oder Bockwurst; paniertes Fleisch
Eier, Milchprodukte, Käse → bis 300 ml/Tag	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	Gesüßte Fertigprodukte wie Pudding, Milchreis, Fruchtjoghurt, Fruchtquark, Sahnequark, Kakaozubereitungen, Fruchtbuttermilch

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