

USA: Studie zeigt Verbindung von ungesunder Ernährung und psychischen Erkrankungen auf

Die Studie wurde am 16. Februar im International Journal of Food Sciences and Nutrition veröffentlicht. Hauptautor ist Dr. Jim E. Banta, Assistenzprofessor an der Fakultät für Gesundheitswesen der adventistischen Loma Linda Universität. Banta und sein Team haben Daten von mehr als 240.000 Telefonumfragen ausgewertet, die zwischen 2005 und 2015 im Rahmen der mehrjährigen California Health Interview Survey (CHIS) durchgeführt wurden. Der CHIS-Datensatz enthalte umfangreiche Informationen über Soziodemographie, Gesundheitszustand und Gesundheitsverhalten, so LLUHN.

Psychische Belastung bei fast 17 Prozent

Die Studie ergab, dass 13,2 Prozent der kalifornischen Erwachsenen voraussichtlich an mäßiger psychischer Belastung und 3,7 Prozent an schwerer psychischer Belastung leiden werden. Diejenigen, die ungesündere Lebensmittel konsumierten, berichteten auch häufiger über Symptome einer mittelschweren oder schweren psychischen Belastung als ihre Altersgenossen mit gesünderer Ernährung.

Ansätze für verhaltensmedizinische Behandlung

Die Ergebnisse der Studie aus Kalifornien ähneln denen, die in anderen Ländern durchgeführt wurden und ebenfalls einen Zusammenhang zwischen psychischen Erkrankungen und ungesunder Ernährung gefunden haben. Die Studie nennt als mögliche Ansätze, dass öffentliche Ordnung und klinische Praxis die Ernährungsqualität bei Menschen mit psychischen Belastungen zu verbessern suchen sollten. Ernährungsmaßnahmen für Betroffene sollten vor allem auf junge Erwachsene, Menschen mit einer Ausbildung von weniger als 12 Jahren und fettleibige Personen abzielen.