

DEPRESSIE EN LEEFSTIJL

Literatuurstudie 2022

Depressie is een psychische aandoening die klinisch wordt gediagnosticeerd volgens de DSM-5-criteria. De kernsymptomen van depressie zijn een depressieve stemming en een verlies van interesse of plezier in bijna alle activiteiten.

Depressie gaat vaak gepaard met een comorbide aandoening, voornamelijk psychologisch, die tot meer kan leiden ernstige depressieve symptomen en een minder gunstig ziekteverloop. Eén op de vijf Nederlanders is depressief en het risico op het ontwikkelen van een depressie is het hoogst onder jongvolwassenen (18-35 jaar). Met als resultaat de impact

De zorg voor depressie is enorm en de totale gemiddelde wachttijd voor de behandeling van depressie bedraagt 13 weken (2022).

Uit wetenschappelijk onderzoek, voornamelijk meta-analyses van interventiestudies, blijkt dat leefstijlfactoren een rol kunnen spelen bij het ontstaan en beloop van depressie, waarbij beweging de grootste rol lijkt te spelen als leefstijlfactor.

Beweging

Bewegingsinterventies lijken een matig tot groot effect te hebben op de vermindering van depressieve symptomen. Er is geen bewijs voor een verschil in effectiviteit tussen verschillende vormen van fysieke training (cardiovasculair, kracht en geest-lichaam), daarom is het verstandig om de voorkeur hieraan te laten de patiënt om het risico op uitval te verlagen en een duurzame gedragsverandering te bevorderen.

Voeding

Met betrekking tot voeding is er bewijs uit interventie- en observationele studies dat een gezond voedingspatroon, vooral het *Mediterrane voedingspatroon* depressieve symptomen verminderen en het risico op het krijgen van een depressie verlaagt. Hoewel bewijsmateriaal uit de literatuur niet erg sterk is, kan het geen kwaad om het Mediterraan voedingspatroon te adviseren omdat het sterk lijkt op de Richtlijnen Gezonde Voeding, ontwikkeld op basis van de preventie van chronische ziekten (Gezondheidsraad, 2015).

Verder, suppletie van *omega-3-vetzuren* biedt een bescheiden voordeel bij het verminderen van depressieve symptomen. Interventiestudies, waarbij een dosering van ≤ 1 g/dag 100% EPA of $\geq 60\%$ EPA leidt tot klinisch relevante voordelen.

Interventiestudies laten ook een mogelijk antidepressief effect zien van het aanvullen van *vitamine D en E*, hoewel het onduidelijk is wat de optimale dosering zou zijn.

Ten aanzien van de *darmmicrobiota*; Interventiestudies geven aan dat suppletie van *probiotica* nuttig kan zijn.

Studies wijzen op een mogelijk voordeel van de consumptie van *voedingsvezels*.

Ontspanning

Ontspanningsinterventies lijken een effect te hebben matig effect op de vermindering van depressieve symptomen. Het effect lijkt het grootst bij muziek interventies, dit hoeft niet perse muziektherapie te zijn, alleen naar muziek luisteren is al voldoende. Dit betreft wel een bepaald soort muziek.

Slaap

Wat betreft slaapinterventies heeft alleen lichttherapie voldoende bewijs om het als behandelingsoptie aan te bevelen. Het lijkt een mild tot matig effect te hebben op de vermindering van de symptomen van depressie.