



Deutsche Gesellschaft für Nährstoffmedizin  
und Prävention (DGNP) e. V.

## Flavonoide senken Risiko für Depressionen bei Frauen

Der **Flavonoid**verzehr könnte nach den Ergebnissen einer großen Kohortenstudie Einfluss auf das Entstehungsrisiko einer Depression bei Frauen haben. Ein Team aus Wissenschaftlern wertete die Daten von 82.643 Teilnehmerinnen der Nurses Health Studie I und II zwischen 36 und 80 Jahren aus. Sie untersuchten den Zusammenhang des Flavonoidverzehrs mit dem Risiko in einem 10 Jahres-Zeitraum eine Depression zu entwickeln. Der Flavonoidverzehr wurde über Fragebögen zu den Verzehrsgewohnheiten alle 2 - 4 Jahre erfasst.

### Ergebnisse

Frauen mit einem hohen Verzehr (Quartil 5) an Flavonolen (Bspw. Quercetin), Flavonen (Bspw. Apigenin) und Flavanonen (Bspw. Citrus-Flavonoide) hatten im Vergleich zu den am schlechtesten versorgten (Quartil 1) ein um 7 - 10 % geringeres Risiko, im Folgezeitraum an einer Depression zu erkranken. Besonders ausgeprägt war der Effekt bei älteren Frauen.

### Zusammenfassung

Flavonoide könnten eine schützende Wirkung vor der Entstehung einer Depression bei Frauen ausüben, insbesondere im Alter.

Chang SC, Cassidy A, Willett WC, Rimm EB, O'Reilly EJ, Okereke OI.  
Dietary flavonoid intake and risk of incident depression in midlife and older women.  
Am J Clin Nutr. 2016 September; 104(3): 704-14