

[> Nyheter](#) [> Innenriks](#)

2 sumo

Meny 

## Ikke gift deg med banken din

Hos oss kan du få bedre rente  
på lån uten sikkerhet

[Søk her >](#)

SAMMENHENG: En ny forskningsstudie viser en tydelig sammenheng mellom hva vi spiser, og risikoen for å bli depriment. Psykolog Sigurd Stubsjøen mener mange ikke er bevisste nok på hva maten gjør med vår psykiske helse. Foto: Scanpix / Privat

# Mener sunn mat er et av de viktigste våpnene mot depresjon

En omfattende studie viser klar sammenheng mellom maten vi spiser og psykiske lidelser.

Kaja  
Kirkerud

Mandag 27. januar 2014, kl. 08:11

25

Annonse:



Annonse Nyheter &gt; Innenriks



2 sumo

Meny ☰

Forskere ved anerkjente Harvard School of Public Health har ved en ny studie påvist tydelig sammenheng mellom hva vi spiser og vår psykiske helse.

#### Høy risiko

Resultatet er klokkeklart – kvinner som spiser mat med høyt sukkerinnhold, mye hvitt mel, rødt kjøtt og smør har mellom 29 og 41 prosent større sjanse for å rammes av depresjon.

– Denne studien viser at sammenhengen mellom kosthold og depresjon er tydelig, og svært viktig å være klar over, sier psykolog Sigurd Stubsjøen til TV 2.

Han har jobbet som psykolog siden 1993, og behandler daglig klienter med psykiske problemer som depresjon. Han mener nettopp riktig mat er et av de viktigste våpnene i kampen for at færre rammes.

– Spiser du mer av de anbefalte matvarene så vil færre av oss rammes av depressive tanker. Det er jeg overbevist om, sier Stubsjøen.

**Har du endret kostholdet og blitt bedre av psykiske problemer? Ta kontakt med vår journalist.**

Flere av verdens mest anerkjente forskere innen mat og psykisk helse står bak studien. De understreker at funnene må sees i en større sammenheng.

– Det er viktig å se på hele kostens betydning i relasjon til sykdommer, og ikke kun se på enkelte næringsmidler, forklarer hovedforfatter Michel Lucas.

#### Sukker er den verste fienden

Mat med mye sukker og hvitt mel trekkes fram som verstingene.



VIKTIG SAMMENHENG: Klinisk ernæringsfysiolog Tine Sundfør sier det er interessant at sammenhengen mellom mat og psykiske lidelser er så tydelig. Foto: Anita Sælø

Klinisk ernæringsfysiolog Tine Sundfør er ikke overrasket, og mener det er spesielt ett næringsstoff som skiller seg ut.

– **Sukker er den verste fienden. Det er jo kjent at sukker ikke er bra med tanke på vekt og andre livsstilssykdommer, men det er altså en sammenheng med psykiske plager også, sier hun.**

Fellestrekket for matvarene som viser seg å være dårlig er at de virker inflammatoriske. Det vil si at maten vi putter i oss setter kroppen i en betennelsestilstand. Denne tilstanden fører deretter til at sjansen for depresjon øker. Den fysiologiske mekanisme sier studien ingen ting om.

#### **DETTE ER STUDIEN:**

- Studien har fulgt 43.685 kvinner mellom 50 og 77 år i 12 år.
- Ingen var diagnostisert med depresjon eller brukte antidepressiva da studien startet.
- Fulgte både kvinnenes spisemønster og deres utvikling av mulig depresjon.
- Kvinner som drakk brus, spiste rødt kjøtt og mat med mye hvitt mel, samtidig som de sjeldent spiste fisk, bladgrønnsaker, drakk vin eller kaffe hadde en økt risiko mellom 28 og 41 prosent for å få depresjon.
- Det er mat som gir en inflamatorisk tilstand som defineres som risikofaktorer. En slik betennelsestilstand er også første steg ved hjerte- og karsykdom.

– Dette er en studie som ikke ser på sammenhengen. Det er behov for mer forskning på hvorfor effekten av riktig mat er så stor, sier Sundfør.

Studien viser også hvilken type mat man bør velge som et fast innslag. Fisk med høyt innhold av omega-3, kaldpresset olivenolje, kaffe, bladgrønnsaker som rucicola, brokkoli og spinat er matvarer som virker anti-inflammatorisk. De kan forhindre en betennelsestilstand, og dermed også en mulig depresjon. I tillegg anbefales det et moderat inntak av vin.

– Det er spennende å se det er de kjente kostholdsrådene for fysisk helse som går igjen. Det underbygger bare at rådene er til for å følges – også for å sikre seg en god psykisk helse, sier Sundfør.

Hun trekker frem at betennelsestilstand også er første steg ved hjerte- og karsykdommer.

#### **Helhetlig behandling**

Psykolog Stubbsjøen mener det regjerer en skremmende uvisshet.

– Veldig mange er ikke bevisste nok på hva maten gjør med oss. Det vil si at mange kan gå rundt med en betennelsestilstand uten å vite det. Vi lever i et samfunn hvor vi dras mellom tanken på at det er så utrolig godt med kake, og ønsket om å ha en god helse på lang sikt, sier han.

Han mener helsepersonell har en jobb å gjøre for at folk velger sistnevnte.

– Vi er ikke flinke nok til å spille på lag, og se kroppen som en helhet. Vi psykologer kan nok fokusere på psykiske aspektet, mens leger blir for opptatt



Meny ☰



av kun det fysiske. For pasientens skyld må vi utfylle hverandre, sier  
Subsjøder > [Nyheter](#) > [Innenriks](#)



Meny ☰



**Kari-Ann (46) holdt på å dø etter slankeoperasjon**



## Er du tynnfeit?

En slank kropp behøver ikke å bety et sunt indre. Test deg selv her.



**Ny forskning: – Vitamintilskudd er bortkastede penger**

Annonse:

**AIRFRANCE**

Over 1000 destinasjoner på [Airfrance.no](http://Airfrance.no)

Bestill nå

> [Nyheter](#) > [Innenriks](#)

Nøstegaten 72,  
Pb 7222,  
5020 Bergen

Ans. redaktør: Alf Hildrum  
Salgsdirektør: Bjørn Gunnar Rossvoll  
Redaktør: Bård Espen Hansen

Telefon: 02255  
E-post: [02255@tv2.no](mailto:02255@tv2.no)

[Tips oss](#) [Pressetjenesten](#) [Annonser](#) [Bli publikum](#) [Jobb i TV 2](#) [Informasjonskapsler \(Cookies\)](#)

Materialet på nettstedet er omfattet av åndsverklovens bestemmelser. Uten avtale med TV 2 AS (utgiver) og/eller med annen klareringsordning (Kopinor [www.kopinor.no](http://www.kopinor.no) eller Norwaco [www.norwaco.no](http://www.norwaco.no)), er enhver lagring, eksemplarfremstilling og tilgjengeliggjøring (herunder visning) bare tillatt når det er hjemlet i lov (til privat bruk, sitat og lignende). Utnyttelse i strid med lov eller avtale medfører erstatningsansvar, og kan straffes med bøter eller fengsel.