een santeon ziekenhuis

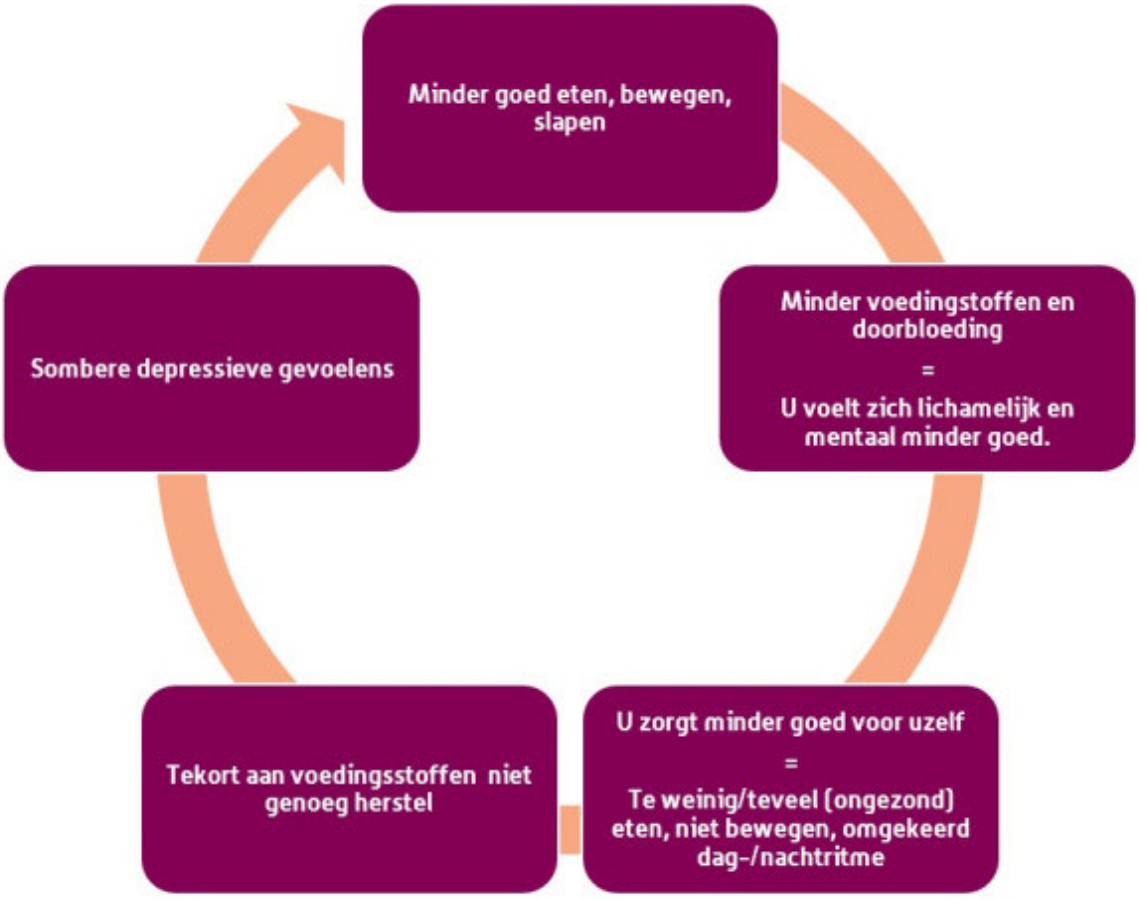
Voeding en depressie

Bij een depressie is gezond te eten en drinken vaak lastiger. Doordat u zich somber voelt of door medicijnen kunt u minder gaan eten. Hierdoor kan het zijn dat u niet genoeg voedingstoffen binnenkrijgt en kunt u zich juist slechter gaan voelen. Daarom is het belangrijk om zo gezond mogelijk te blijven eten en drinken.

Uit onderzoek blijkt dat gezond eten en drinken de symptomen van depressie kan helpen verminderen.

Bekijk de animatie over voeding en depressie voor meer informatie. Hier vertellen we meer over hoe voeding en depressie elkaar beïnvloeden en krijgt u praktische tips. Op deze pagina kunt u alles rustig nalezen en vindt u ook voorbeelden van een gezond ontbijt, lunch en avondmaaltijd.

Richt de camera van uw telefoon op de QR-code. Klik op de koppeling die in beeld verschijnt om de video te bekijken.
(https://www.antoniusziekenhuis.nl/voeding-en-depressie#media-12886)



Voeding en uw stemming beïnvloeden elkaar

Hier heeft depressie ook invloed op

Een depressie heeft niet alleen invloed op hoe u zich voelt en op wat u eet. Vaak spelen meerdere dingen tegelijk een rol. Zo kunnen slaap, beweging, eetgedrag en zelfs de werking van uw darmen veranderen. Deze veranderingen kunnen elkaar beïnvloeden.

Vaak komen één of meer van onderstaande veranderingen voor. Bekijk het filmpje bovenaan deze pagina voor handige tips die hierbij kunnen helpen.

- **Slecht slapen of een verstoord dag- en nachtritme**
  U slaapt minder goed of op andere tijden. Dit kan uw biologische klok verstoren en invloed hebben op hoeveel energie u heeft, uw stemming, eetlust en spijsvertering.
- **Vermoeidheid**
  Door slecht slapen, weinig beweging en onregelmatig eten kunt u zich moe voelen.
- **Minder concentratie**
  Het kan moeilijker zijn om uw aandacht ergens bij te houden of dingen te onthouden.
- **Veranderingen in wat u eet en hoeveel**
  U kunt minder eetlust hebben of juist meer trek krijgen in (ongezonde) snacks. Hierdoor krijgt u soms te weinig voedingsstoffen binnen wat uw stemming weer kan beïnvloeden.

- **Minder of niet bewegen**
  Bij weinig energie is bewegen lastig, terwijl sporten en bewegen juist kan helpen om uw stemming te verbeteren. Door te bewegen maakt het lichaam namelijk gelukshormoon aan. Ook kan uw slaap verbeteren.
- **Minder naar buiten gaan of weinig energie voor dagelijkse activiteiten**
  Boodschappen doen, koken of sociale activiteiten kunnen veel moeite kosten.
- **Veranderingen in de darmflora**
  Uit onderzoek blijkt dat mensen met een depressie een andere darmflora (samenstelling darmbacteriën) hebben. Vezelrijke voeding, probiotica en voldoende drinken helpen om uw darmen gezond te houden. Dit kan helpen om angstige en depressieve gevoelens te verminderen.

Wat is gezonde voeding?

Om ervoor te zorgen dat u genoeg voedingsstoffen binnenkrijgt, is gevarieerd eten belangrijk. Maar wat is gezonde voeding precies? Hieronder ziet u per productgroep wat u het beste dagelijks kunt nemen en wat u beter af en toe eet.

Groente

- **Aanbevolen:** minimaal 250 gram (5 grote opscheplepels) groente per dag. Dat mag verse groente of groente uit pot, blik of uit de diepvries zijn. Dit kan verwerkt zijn in: rauwe groente/salade, gekookte of gebakken groente (evt. in saus), soep van (gepureerde) groente. Tomaatjes, komkommer, paprika, sla op/bij brood.
- **Af en toe:** groente in kant en klare saus in pot, blik, zak of uit de vriezer.

Fruit

- Aanbevolen: minimaal 2 stuks vers fruit per dag (alle soorten)
- Af en toe: gedroogd fruit, gesuikerd fruit/fruitmoes, vruchtensap zonder en met toegevoegde suiker

Brood en granen

- **Aanbevolen:** volkoren brood / knäckebröd / beschuit, roggebrood, rozijnenbrood, mueslibol, (soja)melkproduct met ongezoete muesli / granola / volkoren cornflakes / havermoutpap / granenpap. Hieraan kunt u toevoegen: wat noten, zaden, gedroogd/vers fruit
- **Af en toe:** wit brood, knäckebröd, beschuit, krentenbrood, rozijnenbrood met spijs, gezoete muesli, granola, cruesli

Broodbeleg

- **Aanbevolen:**
  - Hartig: 1 grote plak kaas per dag, ei, humus, pindakaas, notenspread, groentespread, kip- kalkoenfilet
  - Zoet: vers fruit, zoet beleg met minder suiker
- **Af en toe:**
  - Hartig: vleeswaren m.n. vleeswaren van rood vlees en erg bewerkte vleeswaren (worst, paté e.d.) minder nemen
  - Zoet: honing, suiker, chocoladepasta, jam, hagelslag/vlokken, muisjes, ander beleg met veel suiker

Melkproducten

- **Aanbevolen:** minimaal 3 glazen/schaaltjes per dag van een (soja) melkproduct.
  - Melk, karnemelk, (vruchten)yoghurt, (vruchten)kwark, (vruchten)skyr, (vruchten)kefir, vla, pap.
  - Sojamelkproduct met toegevoegde vitamine B2 en calcium.
- **Af en toe:**
  - Yoghurt en melkproducten met meer dan 5% vet. Bewerkte producten zoals pudding, tiramisu, chocolademousse, ijs e.d.
  - Amandelmelk, rijstemelk, havermelk etc.; deze bevatten te weinig eiwit om (soja)melkproducten te kunnen vervangen.

Aan naturel sojaproducten (sojamelk, -yoghurt, -kwark) is voor de smaak vaak een klein beetje suiker of vruchtensap toegevoegd. U kunt deze producten dagelijks gebruiken als vervanging van melkproducten, omdat ze weinig suiker bevatten.

Vetten

- **Aanbevolen:**
  - Op brood: margarine, halvarine
  - Om in te bakken en braden: vloeibaar bak & braad en regelmatig olie (zonnebloem, olijf, koolzaad). Deze oliën kunt u ook gebruiken om een dressing van te maken.
- **Af en toe:**
  - Op brood: roomboter
  - Gefrituurde producten

Aardappel, pasta, rijst

- **Aanbevolen:** aardappel (met/zonder schil), volkoren pasta, couscous, zilvervliesrijst etc.
- **Af en toe:** gefrituurde aardappel, witte pasta, witte rijst, couscous etc.

Vlees, gevogelte, vis, peulvruchten, ei

- **Aanbevolen:** per week:
  - Maximaal 4 x 125 g vlees, gevogelte
  - Minimaal 1 x 2-3 opscheplepels peulvruchten (linzen, erwten, bonen e.d.)
  - Ongeveer 1 x per week vette vis. *Houdt u niet van vis? Neem een keer peulvruchten of ei extra*
  - Ongeveer 1 x 2 eieren ter vervanging van vlees (verder over de week kunt u nog ca. 2-3 eieren nemen).
- **Vegetarische vleesvervangers:** deze bevatten vaak weinig eiwit, vitamines en veel zout en vet. Let op dat ze minimaal 15-25 gram eiwit en toegevoegd ijzer, vitamine B1 en B12 bevatten.
- **Af en toe:** zo min mogelijk rood vlees en bewerkte en gefrituurde producten

Noten

- **Aanbevolen:** ongeveer 25 gram (ongeveer 1 handje) ongezouten noten per dag.
- **Af en toe:** gezouten noten, noten met een laagje eromheen (kruiden met zout, krokant laagje, chocolade e.d.)

Drinken

- **Aanbevolen:** per dag 1,5-2 liter (mineraal) water, water met vruchtensmaak, thee, max. 2-3 koppen koffie,
- **Af en toe:** Limonade, frisdrank, vruchtensappen. Drink zo min mogelijk alcohol. Neemt u wel alcohol, dan max. 1 glas per dag.

Voorbeelden ontbijt, lunch, avondeten

U kunt de verschillende soorten voeding combineren zoals u dat prettig vindt. Hieronder vindt u 3 voorbeelden van dagmenu's die u hierbij kunnen helpen.

Kies en combineer

Ontbijt

• **Voorbeeld 1:** 1 schaaltje magere of halfvolle kwark, skyr, yoghurt met ongezoete muesli of granola en vers fruit
• **Voorbeeld 2:** 2 sneetjes volkoren brood met margarine en op minimaal 1 boterham hartig beleg + 1 glas (soja)melk.
• **Voorbeeld 3:** 1 schaaltje volkoren pap eventueel met wat fruit

Lunch

• **Voorbeeld 1:** 2-3 sneetjes volkoren brood met margarine en op minimaal 2 boterhammen hartig beleg met wat rauwkost (bijv. tomaatjes, komkommer) + 1 glas (soja)melk
• **Voorbeeld 2:** 1 schaaltje salade met peulvruchten. + 1-2 sneetjes volkoren brood met margarine en hartig beleg.
• **Voorbeeld 3:** 1 kom groentesoep met veel (gepureerde) groente. 1-2 snee volkoren brood met margarine en hartig beleg + 1 glas (soja)melk

Avondeten

• **Voorbeeld 1:** 1 portie aardappels + 1 portie groente + 1 portie vlees, kip, vis of een vervanger
• **Voorbeeld 2:** 1 portie bonenschotel met groente en wat saus.
• **Voorbeeld 3:** 1 portie van een eenpansgerecht met groenten en volkorenpasta of zilvervliesrijst of couscous

Tussendoortjes

Eet als dat lukt 3 kleine tussendoortjes tussen de maaltijden. Bijvoorbeeld tussen het ontbijt en de lunch, tussen de lunch en het avondeten en na het avondeten. Bijvoorbeeld:

• 2 stuks vers fruit *of*
• 1 schaaltje (soja) melkproduct met fruit *of*
• 1 handje ongezouten noten *of*
• groente met magere dipsaus *of*
• 1 volkoren tussendoorkoek *of*
• 1 volkoren rijst- of maiswafel met humus of pindakaas *of*
• 1 volkoren knäckebröd/beschuit met beleg

Medicatie, uw eetlust en gewicht

De medicijnen die bij depressie worden gebruikt kunnen invloed hebben op uw eetlust en gewicht. Medicijnen die daar om bekend staan zijn onder andere: mirtazapine, paroxetine en amitriptyline. Heeft u het idee dat dit bij u het geval is? Bespreek dit dan met uw arts.

Meer informatie

Websites

- Voedingscentrum (https://www.voedingscentrum.nl/nl.aspx)
- Landelijke depressievereniging (https://depressievereniging.nl/) (patiëntvereniging)

Gerelateerde informatie

Aandoeningen

- Depressie (https://www.antoniusziekenhuis.nl/aandoeningen/depressie)

Specialismen

- Voeding & Dieet (Diëtetiek) (https://www.antoniusziekenhuis.nl/voeding-dieet-dietetiek)
- Psychiatrie & Medische Psychologie (https://www.antoniusziekenhuis.nl/psychiatrie-medische-psychologie)

Contact Voeding & Dieet (Diëtetiek) **T 088 320 78 00**