

Vegetarian diet as a risk factor for depression

Azize Asanova

Department of Psychosomatic Medicine and Psychotherapy,
Bogomolets National Medical University

Almost every person tried to practice some diet at least once in own life. But it's little known about the health effects that can have a severe restriction of certain food products, especially, if this diet is vegetarian.

Актуальність

Вже відомо, що дотримання вегетаріанської дієти підвищує ризик серцево-судинних захворювань, ожиріння та діабету, однак до кінця не відомо як наслідки такої дієти можуть впливати на центральну нервову систему. Крім того, не відомо як зменшення окремих харчових елементів з виключеної із раціону їжі впливає на психічне здоров'я.

Деякі попередні дослідження виявили, що обмеження вживання червоного м'яса жінками майже в двічі підвищувало ризик розвитку тривожних та депресивних розладів [1](#). Інші дослідження визначили більшу схильність вегетаріанців до порушень харчової поведінки та схильності до самогубства [2](#). Виключення ж з раціону вегетаріанців риби - підвищувало ризик виникнення депресії та тривоги.

Не всі вегетаріанські дієти є однорідними за споживаними харчовими продуктами. Деякі допускають вживання риби (джерело омега-3 жирних кислот) та певних сортів м'яса, а інші, навпаки, обмежують вживання молочних продуктів та яєць (джерело омега-3 жирних кислот та вітамінів). Омега 3-жирні кислоти є одними з найважливіших будівельних матеріалів нервової системи. Мета-аналізи та багатоцентрові дослідження довели ефективність використання Омега 3-жирних кислот у попередженні та зниженні депресивних симптомів [3](#). Зниження в раціоні червоного м'яса (багатого на вітамін B12) також може привести до розвитку депресивних симптомів. Обмеження цинку та заліза також є фактором ризику порушення настрою та розумових здібностей. Є дослідження, які знаходять певні зв'язки між депресією в батьків і розвитком дитини.

Відділом харчових нейронаук, Американського національного інституту по алкогольній залежності та алкоголізму (NIH) та Бристольським університетом (Великобританія) було проведено спільне дослідження. Метою спільного проекту було вивчення наявності важкої депресії в чоловіків, які дотримувались вегетаріанської дієти.

Результати дослідження

У довготривалому «ALSPAC» приймали участь 9668 сімейних пар, в яких жінки знаходились на 18-20 тижні вагітності. Однак дослідників більше цікавила вибірка чоловіків та їх харчові особливості дієти (вегетаріанство або веганство). Так, якщо чоловіки вагітних жінок мають симптоми депресії, їх можна оцінити за допомогою спеціальних опитувальників. У випадку наявності взаємозв'язку між депресією та особливостями дієти, це можна буде помітити за результатами подібного обстеження [4](#).

В якості методів дослідження використовувались опитувальники. Опитування чоловіків проводилось з урахуванням дієтичних уподобань, настрою, демографічних та психосоціальних показників, таких як вік, сімейний стан, працевлаштування, наявність власного житла, кількість дітей, віросповідання (релігійність), сімейна депресивна спадковість, використання алкоголю та паління. Депресивна симптоматика оцінювалась за Единбургською постнатальною депресивною шкалою (EPDS) як в чоловіків, так і в жінок. Шкала як така не може підтвердити діагноз депресії, але високий бал (на рівні 10-12) вказує на велику ймовірність наявності клінічно значущої депресії.

З 9668 чоловіків, які брали участь в дослідженні 350 (3,6 %) повідомили, що були вегетаріанцями або веганами (311 вегетаріанців, 39 веганів), які дотримувались дієти від 1 до 41 років впродовж життя (2/3 вегетаріанців були на дієті понад 10 років).

В результаті дослідження було виявлено, що чоловіки вегетаріанці мали більш виражені депресивні симптоми та мали більший ризик отримати >10 балів за шкалою депресії EPDS, ніж не вегетаріанці ($p < 0.0001$). Це також було підтверджено соціально-демографічними показниками. Вегетаріанці мали на 67% вищий ризик депресії (>10 балів), ніж ті, хто не дотримувався цієї дієти. В чоловіків, в яких загальний бал за шкалою депресії EPDS був вищий за 10, мали: нижчий освітній рівень, більше дітей, були старше 25 років. Також високий бал за депресивною шкалою був у не одружених чоловіків, які мали в дитинстві досвід звертання за психіатричною допомогою, мали шкідливу звичку, таку як паління, і не були працевлаштовані.

Чоловіки-вегетаріанці мали вищий рівень освіти, самостійно винаймали житло, не мали дітей і були не європейської етнічної групи, частіше були не одружені, не християни, безробітні. Вони повідомили, що майже не вживали в їжу м'ясо, сосиски, гамбургери, м'ясні пироги, птицю, печінку, білу всеїдну рибу, але їли в невеликій кількості жирну рибу та молюсків. Не було позитивної кореляції між дотриманням вегетаріанства та віком, сімейною депресивною спадковістю, дитячим психіатричним досвідом та палінням.

Упродовж дослідження не було знайдено залежності між тривалістю дієти та депресивним настроєм.

Можливо, для більшості людей вегетаріанство не несе загрози здоров'ю, але для деяких осіб воно може сприяти розвитку психічних розладів, зокрема депресії та розладів харчової поведінки.

Не можна сказати із впевненістю, на скільки харчовий дефіцит вплинув на розвиток депресії у чоловіків вегетаріанців в даному дослідженні, і на скільки він є причиною виникнення депресивної симптоматики. Головною проблемою у інтерпретації цих даних є неможливість встановити причинно-наслідкову зв'язку між депресією та вегетаріанством. За результатами даного обсерваційного дослідження можна говорити лише про наявний (але не каузальний) зв'язок.

Додаткова інформація

Конфлікт інтересів

Автор заявляє про відсутність будь-яких конфліктів інтересів.

References

1. Jacka F, Pasco J, Williams L, Mann N, Hodge A, Brazionis L, Berk MR meat consumption and mood and anxiety disorders. *Psychotherapy and psychosomatics*. 2012;81:196-8.
2. Perry C, McGuire M, Neumark-Sztainer D, Story M. Characteristics of vegetarian



- adolescents in a multiethnic urban population. *J Adolesc Health*. 2001;29:406-1.
3. Grosso G, Pajak A, Marventano S, Castellano S, Galvano F, Bucolo C, Drago F, Caraci F. Role of omega-3 fatty acids in the treatment of depressive disorders: a comprehensive meta-analysis of randomized clinical trials. *PLoS ONE*. 2014;9.
 4. Hibbeln J, Northstone K, Evans J, Golding J. Vegetarian diets and depressive symptoms among men. *Journal of Affective Disorders*. 2017;165(16):32391-6.