

Voeding bij volwassenen met klinische depressie

Gezonde voeding kan in alle behandlungsstadia van depressie als effectieve, aanvullende therapie gebruikt worden. Gezonde voeding kan symptomen verminderen, het behandelproces versnellen en terugkerende depressie tegengaan. Daarnaast kan het aanvullen van specifieke voedingsstoffen de effectiviteit van antidepressiva verhogen en bijwerkingen verlichten. Deze factsheet geeft inzicht in aanbevolen voeding voor mensen met depressie en geeft GGZ-instellingen handvatten om dit in de praktijk toe te passen.

Eten volgens de Schijf van Vijf is een goed advies bij behandeling van depressie

Eet gezond, niet te veel, en gevarieerd



Eet meer groente & fruit



Vervang harde vetten voor vloeibare vetten



Drink vooral water, thee en koffie. Beperk alcohol en suikerhoudende dranken



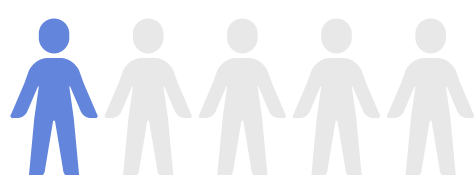
Eet meer volkoren producten



Eet meer (vette) vis, peulvruchten en noten & voldoende zuivel



"Depressie is de een van de meest gediagnostiseerde psychische ziektebeelden in Nederland"



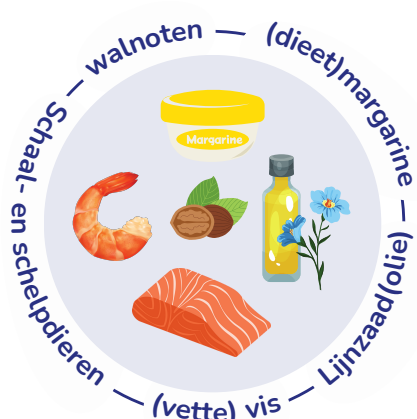
1 op de 5 Nederlanders krijgt in hun leven te maken met een depressieve episode. Meer dan de helft van de diagnoses komt voor bij mensen die al eerder een depressieve periode hebben doorgemaakt.

Relevante voedingsstoffen

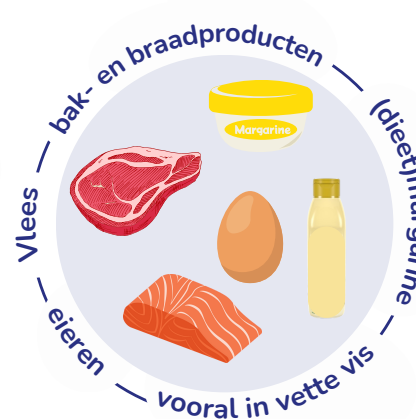
De volgende voedingsstoffen, te halen uit een dieet op basis van de Schijf van Vijf, zijn extra belangrijk bij behandeling van depressie. Ze zorgen voor een sneller herstel en gaan de bijwerkingen van medicatie tegen.

Supplementen kunnen overwogen worden

wanneer er tekorten worden waargenomen en een aanpassing met alleen voeding niet voldoende blijkt



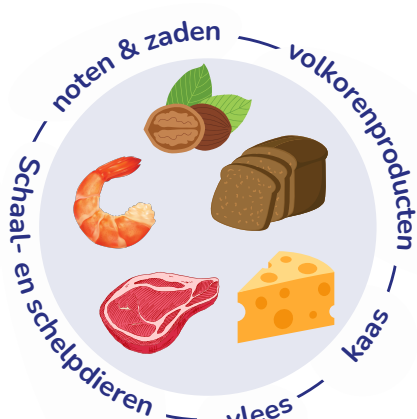
Omega-3 vetzuren



Vitamine D



Vitamine B11/B12



Zink

Randvoorwaarden voor gezonde voeding als onderdeel van behandeling bij depressie

Kennis verhogen

Er wordt tijd en geld vrijgemaakt zodat medewerkers kunnen deelnemen aan workshops en scholingen over voeding en behandeling.



Cliëntspecifiek

Cliënten hebben baat bij persoonlijke therapie waarbij er rekening wordt gehouden met de interactie tussen voeding, ziektebeeld, medicatie en bijwerkingen.

Het stimuleren van een gezonder voedingspatroon als onderdeel van 'dagstructurering & activiteitenplanning' kan een rol spelen in de eerste fase van behandeling.

Om voeding centraal te zetten in de behandeling zijn er diverse acties nodig. Zo werd er vanuit GGZ-instellingen aangegeven dat er meer budget, tijd en personeel nodig is. Uit gesprekken met GGZ medewerkers zijn deze belangrijkste kernwaarden gehaald om aan de slag te gaan met voeding binnen de behandeling.

Voedingsvisie

Er is een visie op voeding voor cliënten, bezoekers en medewerkers. Deze is geaccordeerd door de Raad van Bestuur. Zie de leidraad 'Visie op voeding'.

Implementatie

De missie is: *Voeding als onderdeel van de therapie.* Ga met het stappenplan 'van visie naar implementatie' aan de slag om dit te bereiken binnen jouw organisatie.

Dankwoord

Deze factsheet is ontwikkeld door Goede Zorg Proef Je in samenwerking met een student van de Wageningen Universiteit en experts vanuit de Nederlandse GGZ en het werkveld.