

Økt interesse for kosthold og psykisk helse

Norske forskningsmiljøer ser på hvordan godt kosthold påvirker folks mentale helse.



FOTO: SAUL DAVIS / FLICKR

En større artikkel i Washington Post i slutten av mars tar opp forholdet mellom disse to størrelsene.

– Det er gjort lite forskning på denne sammenhengen. Men studiene som er gjort, er svært konsistente og viser en forbindelse mellom kvaliteten på kostholdet og folks psykiske helse.

Det sier Michael Berk, psykiatriprofessor ved Deakin University School of Medicine i Australia, til avisen. Artikkelen viser også til en norsk studie fra 2011, hvor Berk var en av forskerne. Her ble 5 000 hordalendinger spurt ut om sine kostholdsvaner og sin psykiske helsesituasjon. Studien viste færre tilfeller av depresjon, angst og bipolare lidelser blant de som hadde et tradisjonelt norsk kosthold med kjøtt, fisk og grønnsaker enn blant dem som spiste mye ferdigmat.

Artikkelen i Washington Post viser også til en annen norsk studie publisert i 2013. Her undersøkte man hvordan kostholdet til gravide kvinner påvirket barnas mentale helse. Det blir påvist

en sammenheng mellom et usunt kosthold hos gravide og følelsesmessige problemer etter noen år hos barna de fødte.

Som i mange andre studier er det likevel vanskelig å vite hva som er årsak og virkning:

– Det ser ut til å være en klar sammenheng mellom kosthold og mental helse. Kanskje fører bra kosthold til færre psykiske plager. Men det kan også hende at dårlig mental helse gjør at man velger å spise mer usunt. Hva er høna og egget?, undrer psykiatriprofessor Rif El-Mallakh i Washington Post.

Kilde: [washingtonpost.com/national/health-science/can-what-you-eat-affect-your-mental-health-newresearch-links-diet-and-the-mind/2014/03/24/c6b40876-abc0-11e3-af5f-4c56b834c4bf_story.html](https://www.washingtonpost.com/national/health-science/can-what-you-eat-affect-your-mental-health-newresearch-links-diet-and-the-mind/2014/03/24/c6b40876-abc0-11e3-af5f-4c56b834c4bf_story.html)