WINTERDEPRESSIE

De vreemde **somberheid** van vegetariërs

ILLUSTRATIE ARJEN BORN

Het lijkt erop dat vegetariërs vaker lijden aan een seizoensdepressie. Is het gebrek aan ijzer of vitamine B12? Of denken vegetariërs te veel na over zichzelf?

Door onze medewerker **Gemma Venhuizen**

De dagen worden korter, en de winterdepressie ligt weer op de loer. Seasonal affective disorder, noemen de Engelsen het, SAD - een toepasselijk acroniem voor een stoornis die wordt gekenmerkt door aanhoudende somberheid in de herfst- en wintermaanden. Naar schatting lijden zo'n 500.000 Nederlanders aan zo'n seizoensgebonden depressie, zoals de officiële term luidt. De stoornis wordt vaak toegeschreven aan een gebrek aan licht, maar waarom sommige mensen er vatbaarder voor zijn dan andere is nog niet goed bekend.

Nederlandse en Finse onderzoekers hebben nu iets opmerkelijks ontdekt: onze dieetvoorkeuren zouden van invloed kunnen zijn. Uit het onderzoek dat ze onlangs publiceerden in Neuropsychobiology blijkt dat het percentage van de Finnen dat vegetarisch eet en last heeft van SAD vier keer zo hoog is als het 'normale' percentage mensen met SAD. Ook bij Nederlanders waren er duidelijke verschillen waarneembaar: het percentage vegetariërs was onder mensen met SAD bijna drie keer zo hoog als het percentage vegetariërs in een normale populatie.

Eetlust

Jaarlijks terugkerende somberheid is niet het enige symptoom van een seizoensgebonden depressie. Andere veelvoorkomende verschijnselen zijn: extra lang slapen, minder geneigd zijn tot fysieke beweging en een toenemende eetlust (vooral wat betreft zoet, vet eten). Mensen met SAD zeggen in de wintermaanden vaak weinig energie te hebben - net als bijvoorbeeld mensen met een vitamine B12-tekort, aldus de onderzoekers. En wie lopen er extra risico op een vitamine B12-tekort? De mensen die geen of weinig dierlijke producten eten.

Bovendien hebben vegetariërs bovengemiddeld vaak last van psychische stoornissen, blijkt uit andere onderzoeken. Zo toonde een Britse studie, uitgevoerd door het UK Mental Research Council onder 9.668 mannen, deze zomer aan dat vegetariërs en veganisten bijna twee keer zoveel depressieve symptomen vertonen als vleeseters.

Des te interessanter om te kijken of er een verband bestaat tussen vegetarisme en SAD, aldus de auteurs. Ze bestudeerden voor hun artikel de resultaten van een bevolkingsonderzoek onder 5.827 Finnen, en vroegen daarnaast aan 257 Nederlanders die al waren gediagnosticeerd met een seizoensgebonden depressie naar hun eetgedrag tijdens een bezoek aan de polikliniek Winterdepressie van het Universitair Medisch Centrum Groningen (UMCG).

Van de Finnen is 1,4 procent vegetariër en lijdt 3,6 procent aan SAD. Van de vegetariërs zegt 12,9 procent aan SAD te lijden, tegenover 3,4 procent van de vleeseters. Van de Nederlanders is 4,5 procent vegetariër of veganist en lijdt 3 procent aan SAD. Van de SAD-patiënten eet 12,5 procent vegetarisch, van de overige Nederlanders eet 4,5 procent vegetarisch.

Uit het Nederlandse onderzoek kwam bovendien naar voren dat er een significant verband bestaat tussen een energiegebrek in de wintermaanden en vegetarisme: neemt de hoeveelheid energie van iemand met SAD sterk af, dan is de kans zo'n 1,5 keer groter dat hij of zij vegetariër is. Dit sterkt het vermoeden dat er een verband bestaat tussen een vleesloos dieet en een seizoensgebonden depressie, aldus de onderzoekers.

Ybe Meesters, een van de auteurs van het onderzoek en oprichter van de polikliniek Winterdepressie bij het UMCG: „Mensen met SAD hebben vaak extra veel behoefte aan calorierijk voedsel, en zodoende komt het dieet van mensen tijdens hun bezoek aan de polikliniek aan de orde. Op die manier kwamen we erachter dat relatief veel van onze patiënten vegetarisch eten en zijn we het onderzoek gestart. Meer dan een pilotproject is het nog niet: we hebben een opvallend verband waargenomen, maar om de resultaten te kunnen interpreteren is vervolgonderzoek nodig."

IJzersupplement

Een verklaring voor het verminderde energieniveau van vegetariërs met SAD zou het gebrek aan ijzer kunnen zijn, zegt Meesters. „Dat kan de vermoeidheidsklachten verklaren." Maar dat betekent niet dat met een ijzersupplement ook direct de andere symptomen verdwenen zijn. „Dat er zoveel vegetariërs met SAD in onze polikliniek komen, zou in theorie ook kunnen liggen aan het gegeven dat mensen die bewust kiezen voor een dieet zonder vlees sowieso gezonder leven en daardoor meer moeite hebben met chemicaliën, zoals antidepressiva. Dan zouden die mensen in de winter bijvoorbeeld sneller voor lichttherapie kunnen kiezen dan voor medicijnen."

Witte Hoogendijk, hoogleraar psychiatrie aan de Erasmus Universiteit Rotterdam en niet betrokken bij het onderzoek: „Het is een interessant artikel. Wel moet je je in dit soort gevallen goed afvragen wat oorzaak en wat gevolg is. Vertonen mensen depressieve klachten omdat ze geen vlees eten, of hebben ze hun voedingsgewoonten veranderd omdat ze somber waren en dachten dat een ander dieet daartegen zou helpen? Sowieso zijn vegetariërs mogelijk bovengemiddeld veel bezig met introspectie, en komen ze er daardoor wellicht sneller achter dat ze zich niet 100 procent goed voelen. Ook zijn ze misschien veeleisender voor zichzelf, en dat is een risicofactor voor het ontwikkelen van een laag zelfgevoel."

En dat lage zelfgevoel is nou weer net een sleutelsymptoom van een seizoensgebonden depressie, benadrukt Hoogendijk. „Mensen met SAD zijn in de wintermaanden vaak overdreven bang voor afwijzing. Daar zijn wilde theorieën over: sommige psychologen geloven dat mensen zich het liefst in de winter met z'n allen in een grot zouden terugtrekken voor een winterslaap. En dat een winterdepressie daarom symptomen vertoont van een voorbereiding op zo'n lange slaapperiode: de vermoeidheid, de toegenomen eetlust - voor het opbouwen van vetreserves - en het letterlijk 'depriméren' ofwel onderdrukken van gevoelens... Vanuit deze hypothese is het ook heel logisch dat mensen in de winter extra gevoelig zijn voor afwijzing, want in zo'n grot moet je natuurlijk geen ruzie krijgen. Maar het blijft een wilde theorie, hè. Er is geen hard bewijs voor gevonden."

Volgens Hoogendijk zou het interessant zijn om een bevolkingsonderzoek op te zetten waarbij enerzijds wordt gekeken naar een laag ijzer- en vitamine B12-gehalte en anderzijds naar vegetarisme en SAD. „Het is namelijk niet aangetoond dat vegetariërs ook per definitie een tekort aan ijzer of vitamine B12 hebben. Maar als je een grootschalig verband zou vinden tussen die deficiënties én een vleesloos dieet én sombere klachten, dan wordt het nog interessanter. Nu kan het zijn dat je een vertekend beeld hebt. Zeker bij het Nederlandse onderzoek, zoals Meesters ook aangeeft, omdat mensen die voor lichttherapie komen sowieso al tot een selecte groep behoren die nadrukkelijk kiezen voor een behandeling zonder medicatie."

Meesters ANR, Maukonen M, Partonen T, Männistö S, Gordijn MCM, Meesters Y. (2016): Is There a Relationship between Vegetarianism and Seasonal Affective Disorder? A Pilot Study. Neuropsychobiology. 74(4):202-206. doi: 10.1159/000477247. Epub 2017 Jun 22.

De theorie achter SAD

Fel licht onderdrukt de afscheiding van melatonine

Het was 1976 toen psychiater Norman Rosenthal met vrouw en kind naar New York verhuisde. In Johannesburg in Zuid-Afrika, waar hij was opgegroeid, scheen jaarrond de zon. Maar in de Verenigde Staten maakte hij voor het eerst een 'echte' winter mee - en dat viel hem zwaarder dan gedacht. „Ik werd lethargisch, prikkelbaar, was chronisch moe. En niet alleen dat eerste jaar. Winter na winter was het raak", zei hij in 2013.

Hoe die omslag in zijn stemming ontstond, daar kon Rosenthal alleen naar gissen. Tot hij aan de slag ging bij het National Institute for Mental Health in Maryland en daar Al Lewy ontmoette. Die had net een methode ontwikkeld om de hoeveelheid van het hormoon melatonine op te meten in de pijnappelklier, en ontdekt dat fel licht de afscheiding van melatonine onderdrukt. Dit hormoon vertelt ons lichaam dat het tijd wordt om te gaan slapen.
Rond diezelfde tijd kwam ene Herb Kern, een 63-jarige man, in behandeling bij Rosenthal. Hij vertelde dat hij al vijftien jaar lang een dagboek had bijgehouden, en dat hij daardoor een opvallende seizoensritmiek in zijn leven had ontdekt: 's winters had Kern minder zin in seks, minder energie, zelfs minder zin om de telefoon op te nemen. Hij voelde zich in de donkere maanden neerslachtig, besluiteloos en bovenal moe.

Omdat de zenuwpaden waarlangs melatonine werkt ook gekoppeld zijn aan de hersengebieden die onze slaap, onze eetlust en ons libido beïnvloeden besloten Lewy en Rosenthal tot een experiment: Herb Kern zou zowel 's ochtends als 's avonds, drie uur per dag, aan fel licht worden blootgesteld, zodat zijn melatonineproductie gedurende die uren zou worden onderdrukt. En warempel: na drie dagen voelde Kern zich weer kiplekker.
Inmiddels weten we dat de melatonineproductie elke dag begint zodra de duisternis invalt en stopt bij het ochtendgloren. In de winter begint het 's avonds vroeger te schemeren en wordt het 's ochtends later licht, dus de pijnappelklier produceert per etmaal een langer melatonine. Die verandering in ons bioritme sluit niet aan bij ons gewone dagelijkse ritme. En dat verstoorde ritme, dat soms gepaard gaat met chronisch slaaptekort, werkt niet positief op je gemoed. In de polikliniek Winterdepressie in Groningen wordt lichttherapie gegeven: vijf ochtenden achter elkaar, van maandag tot vrijdag om 08.00 uur, gaan patiënten drie kwartier voor een lamp van 10.000 lux te zitten. Die sterkte is vergelijkbaar met daglicht drie kwartier na zonsopkomst. Licht in de ochtend kan de biologische klok als het ware resetten, waardoor hij weer in de pas loopt met ons slaap/waakritme.

Meesters en collega's vonden geen verschil in effect van de lichttherapie bij vegetariërs en niet-vegetariërs. „Al was het aantal onderzochte patiënten eigenlijk te klein om daar iets concreets over te zeggen. Nogmaals: vervolgonderzoek is nodig. Bijvoorbeeld door mensen met een winterdepressie een dagboek bij te laten houden over hun stemming en eetgedrag."