

Verband tussen ijzer-tekort en depressie

Voeding, menstruatie, depressie en bloedarmoede hangen samen. Dat zag Arli Zarate Ortiz van de Wageningse Leerstoelgroep Humane Voeding en Gezondheid in haar promotieonderzoek naar depressie onder tienermeisjes in Mexico. De aanvang van de menstruatie valt regelmatig samen met het begin van depressieklachten en bloedarmoede. Depressie kan samenhangen met een ijzertekort, dat mogelijk ontstaat door bloedverlies tijdens de menstruatie. Maar ook obesitas speelt een rol. Slechte voeding kan leiden tot overgewicht, maar ook tot een tekort aan ijzer, door de ontstekingen die obesitas veroorzaakt. Meisjes die al vroeg menstrueren hebben bovendien een grotere kans op obesitas. Een Westers eetpatroon, een eenzijdig plantaardig dieet en onbekendheid met de symptomen van ijzertekort spelen ook mee, denkt de onderzoekster.

Info: arli.zarateortiz@wur.nl

