

Pflanzenbasierte Ernährung als identitär assoziierter Aspekt des Selbstkonzepts und der Einfluss auf die Symptomatik unipolarer Depressionen im biopsychosozialen Kontext

C.A. Penkov, K. Friedrich, J. Krieger, M. Ziegenbein, N. Peperkorn & Y. Shiban

Theoretischer Hintergrund



Die Untersuchung einer empirischen Konnexität zwischen einer veganen Ernährung und einer depressiven Psychopathologie erfolgte bislang auf Basis biomedizinischer Parameter der Ernährungsqualität [1]. Studien über klinisch-psychologische Wirkfaktoren sind noch stark limitiert. Die interdisziplinäre Sozialforschung sieht den Veganismus nicht nur als Ernährungsform, sondern als wesentlichen Teil des Selbstkonzepts eines Individuums, aus dem heraus selbstwertrelevante Kognitionen resultieren können [2].



Abb. 1: Veganismus als internalisierter Prozess, eigene Darstellung.

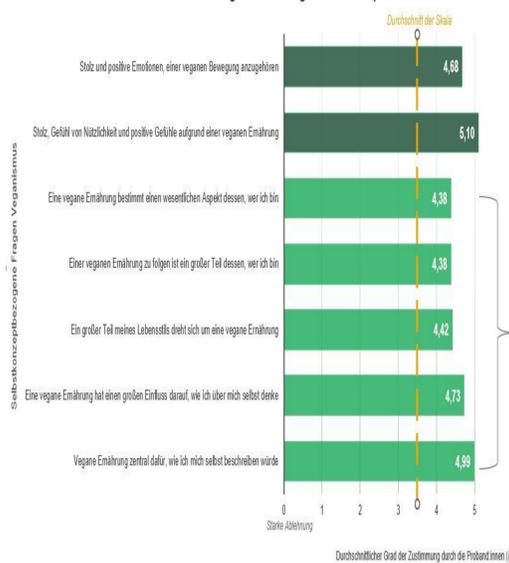
Der Selbstwert steht allgemein in Zusammenhang mit einer depressiven Symptomatik. Diese Studie untersucht, ob und welchen Einfluss der ernährungsbezogene Selbstwert von studierenden Veganer:innen in Deutschland, der speziell aus positiven Kognitionen im Rahmen einer veganen Ernährungsweise generiert wird, auf die depressive Symptomatik in einem biopsychosozialen Rahmen hat [3]. Es soll erstmals ein relevanter klinisch psychologischer Wirkfaktor im Kontext des Veganismus identifiziert werden, um die bestehende Forschungslücke aufzuarbeiten.

Ergebnisse



Die biopsychosozialen Variablen können in einem ersten Schritt 39% der Gesamtvarianz der AV erklären ($R^2 = .39$, $F [8,650] = 51,23$, $p < .001$). Dabei zeigen alle UV außer „Physische Aktivität“ einen statistisch signifikanten Einfluss auf Depressivität. Die UV „Ernährungsbezogener Selbstwert“ zeigt im zweiten Schritt der Hierarchischen Regression einen statistisch hochsignifikanten Einfluss auf die Depressivität ($B = -37$, $SE(B) = 0,02$, $p < .001$). Der ernährungsbezogene Selbstwert hat ferner den höchsten gewichteten Erklärungsgehalt im biopsychosozialen Erklärungsmodell ($\beta = -0,51$). Das ernährungsbezogene Selbstwerverleben kann in einem zweiten Regressionsschritt zusätzlich 18% der Gesamtvarianz aufklären ($\Delta R^2 = .18$, $F [1,649] = 272,34$, $p < .001$). Gemeinsam können die biopsychosozialen Kovariablen mit dem ernährungsbezogenen Selbstwert 57% der depressiven Symptomatik bei Veganer:innen in Deutschland erklären ($R^2 = .57$, $F [9,649] = 94,81$, $p < .001$; $f^2 = 0,13$). Das Zentralitätserleben des Veganismus im Selbstkonzept der Proband:innen ist dabei überdurchschnittlich ausgeprägt ($M = 22,94$, $SD = 6,84$, $max. = 35$).

Vegane Ernährung im Selbstkonzept



Tab. 2: Inferenzstatistische Ergebnisse der Hierarchischen Regression.

	Schritt 1		Schritt 2		β	
	B	SE(B)	β	B		SE(B)
Konstante	13.43	0.93	-	16.95	0.84	-
Geschlecht	-0.60	0.27	-0.07*	-0.28	0.22	-0.03
Alter	-0.12	0.03	-0.13***	-0.06	0.02	-0.06*
Soziale Beziehungen	-1.05	0.13	-0.26***	-0.33	0.12	-0.08**
Physische Aktivität	-0.06	0.04	-0.06	-0.05	0.03	-0.05
Schlaf	-0.26	0.04	-0.24***	-0.20	0.03	-0.18***
Stress	0.80	0.14	0.19***	0.66	0.12	-0.15***
Körperbildzufriedenheit	-0.61	0.23	-0.17***	-0.24	0.10	-0.07*
Kritisches Lebensereignis	1.63	0.23	0.20***	1.18	0.20	0.15***
Ernährungsbezogener Selbstwert	-	-	-	-0.37	0.02	-0.51***
ΔR^2	-	-	-	.18***	-	-
R^2	.39***	-	-	.57***	-	-

Anmerkungen: Kodierung Geschlecht: 0 (weiblich) bzw. 1 (männlich); Soziale Beziehungen: 0 (Schlecht) bis 4 (Hervorragend); Physische Aktivität: 0 (niemals in den letzten zwei Wochen) bis 14 (jeden Tag in den letzten zwei Wochen); Schlaf: 0 (niemals) bis 14 (jeden Tag); Stress: 0 (kein Stress) bis 4 (enormer Stress); Körperbildzufriedenheit: 0 (überhaupt nicht zufrieden) bis 4 (extrem zufrieden); Kritisches Lebensereignis: 1 (liegt vor) bzw. 0 (liegt nicht vor); Ernährungsbezogener Selbstwert: 0 (Starke Ablehnung) bis 3 (Starke Zustimmung); Depressions Symptomatik (AV): 0 (überhaupt nicht) bis 3 (beinahe jeden Tag); $N = 659$.

* $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

Abb. 2: Veganismus im Selbstkonzept. Deskriptive Ergebnisse.

- [1] Bot, M., Brouwer, I. A., Roca, M., Kohls, E., Penninx, B., Watkins, E. et al. (2019). Effect of Multinutrient Supplementation and Food-Related Behavioral Activation Therapy on Prevention of Major Depressive Disorder Among Overweight or Obese Adults With Subsyndromal Depressive Symptoms: The MoodFOOD Randomized Clinical Trial. *JAMA*, 321(9), 858–868. <https://doi.org/10.1001/jama.2019.0556>
- [2] Plante, C. N., Rosenfeld, D. L., Plante, M., & Reysen, S. (2019). The role of social identity motivation in dietary attitudes and behaviors among vegetarians. *Appetite*, 141, 104307. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2019.05.038>
- [3] Rossa-Roccor, V., Richardson, C.G., Murphy, R.A. & Gadermann, A.M. (2021). The association between diet and mental health and well-being in young adults within a biopsychosocial framework. *PLOS ONE*, 16(6), 0252358. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0252358>
- [4] Löwe, B., Spitzer, R.L., Zipfel, S. & Herzog, W. (2002, o.D.). PHQ-D. Gesundheitsfragebogen für Patienten. Manual. Komplettertext und Kurzform. Autorisierte deutsche Version des „Prime MD Patient Health Questionnaire (PHQ)“. Verfügbar unter: https://www.klinikum.uniheidelberg.de/fileadmin/psychosomatische_Klinik/download/PHQ_Manual1.pdf [Abgerufen am: 28.07.2022].
- [5] Rosenberg, M. (1965). Rosenberg self-esteem scale (RSE). and Commitment Therapy. *Measures Package*, 61.
- [6] Rosenfeld, D. L., & Burrow, A. L. (2017). The unified model of vegetarian identity: A conceptual framework for understanding plant-based food choices. *Appetite*, 112, 78–95. [doi:10.1016/j.appet.2017.01.017](https://doi.org/10.1016/j.appet.2017.01.017)
- [7] Bagci, S.C. & Olgun, S. (2019). A social identity needs perspective to Veg*nism: Associations between perceived discrimination and well-being among veg*ans in Turkey. *Appetite*, 143, 104441. [doi:10.1016/j.appet.2019.104441](https://doi.org/10.1016/j.appet.2019.104441)



Methoden

Studiendesign

Die Datenerhebung erfolgte über eine bundesweite Online-Umfrage. Teilnahmeberechtigt waren alle Student:innen, die einer veganen Ernährung folgen.

Messinstrumente

Depressive Symptomatik

Die depressive Symptomatik wurde mittels des PHQ-9 über neun Items erfasst [4]

Ernährungsbezogener Selbstwert

In Ermangelung einer ernährungsspezifischen Selbstwertskala wurde zur Erfassung des ernährungsbezogenen Selbstwerts die Rosenberg Skala (RSES; [5] über vier Items eingesetzt mit dem Zusatz „...deine Gefühle dich als Veganer:in betreffend“.

Biopsychosoziale Kovariablen

Alter, Geschlecht, Soziale Beziehungen, Physische Aktivität, Schlaf, Stress, Körperbildzufriedenheit und Kritisches Lebensereignis wurden jeweils über ein Single-Item erfasst [3].

Zentralität

Der Veganismus als prädominanter Faktor im Selbstkonzept wurde über die Subskala „Zentralität“ des „Unified Model of Vegetarian Identity [UMVI; [6] über fünf Items im siebenstufigen Likert-Format abgefragt.

Statistisches Verfahren

Hierarchische Regression in zwei Schritten (1: Biopsychosoziale Kovariablen; 2: Ernährungsbezogener Selbstwert); AV = Depressive Symptomatik, PHQ-9. $N = 659$.

Diskussion & Forschungsimplicationen



Die Ergebnisse deuten auf den **ernährungsbezogenen Selbstwert als wichtigen Einflussfaktor auf eine depressive Symptomatik** bei jungen Veganer:innen in Deutschland unter Berücksichtigung weiterer störungsspezifischer Faktoren hin. Damit kann ein potenziell klinisch-psychologischer Wirkfaktor im Rahmen einer pflanzenbasierten Ernährung und Depressivität identifiziert werden. Ferner erleben die Proband:innen den Veganismus als einen **überdurchschnittlich prädominanten Aspekt ihres Selbstkonzepts** und berichten positive Empfindungen wie Stolz oder ein positives Gefühl, einer veganen Bewegung anzugehören. Damit können bisherige Befunde der Literatur validiert werden, die den Veganismus nicht nur als Ernährungsform, sondern auch als internalisiertes Erleben sowie als soziale Identität rahmen. Diese Studie konnte zeigen, dass mit einer veganen Ernährung verbundene Kognitionen eine **klinisch-psychologische Relevanz in der Modellierung von depressiven Erkrankungen bei Veganer:innen** nehmen können.

Zukünftige Studien sollten v.a. spezifischere Messinstrumente entwickeln und validieren, die die isolierte Einflussnahme eines ernährungsbezogenen Selbstwerts im Rahmen eines globalen Selbstwerverlebens untersuchen. Darüber hinaus sollten weitere Facetten des Veganismus in die Untersuchungen mit einbezogen werden, die einen Einfluss auf das kognitive Erleben von Veganer:innen nehmen können, z.B. Stigmatisierungen durch die Zugehörigkeit einer sozialen Minderheit [7]. Die Untersuchung von biopsychosozialen Kovariablen sollte in zukünftigen Forschungsvorhaben über den Einsatz von validierten Skalen mit mehr Items erfolgen. **Die Befunde dieser Studie geben Aufschluss darüber, dass die bewusste Entscheidung für eine vegane Ernährung auf kognitiver Ebene protektiv gegen Depressionen wirken kann.**

Für die klinische Praxis kann diese Studie Implikationen für die Relevanz der individuellen Ernährungsweise respektive Ernährungsidentifikation in die individuelle Therapiegestaltung aufzeigen, da die Entscheidung für eine vegane Ernährung einen identitär assoziierten Aspekt einnimmt und so einen Einfluss auf das eigene Selbst hat. Dies könnte Einfluss auf depressive Symptome wie u.a. das Selbstwerverleben nehmen, woraufhin spezifische psychotherapeutische Interventionen planbar wären.