

Auto-immuunziekte verdubbelt kans op depressie en angstgevoelens

Gepubliceerd: zaterdag, 05 juli 2025 09:56



Een baanbrekend onderzoek onder 1,5 miljoen mensen heeft een verborgen crisis aan het licht gebracht

Mensen die lijden aan depressie, angststoornissen of bipolaire stoornissen hebben bijna twee keer zoveel kans op de algemene bevolking.

Een nieuw wetenschappelijk onderzoek komt met bijzondere ontdekkingen voor wat betreft auto-immuunziekten.

In een [artikel op Natural News](#) staat onder andere het volgende:

Een baanbrekend onderzoek onder 1,5 miljoen mensen heeft een verborgen crisis aan het licht gebracht: mensen die lijden aan auto-immuunziekten zoals reumatoïde artritis, lupus en inflammatoire darmziekten hebben bijna twee keer zoveel kans op het ontwikkelen van depressie, angststoornissen of bipolaire stoornissen in vergelijking met de algemene bevolking.

Het onderzoek, gepubliceerd in *BMJ Mental Health*, laat zien dat 28,8% van de auto-immuunpatiënten kampt met psychische stoornissen, wat veel hoger is dan het percentage van 17,9% onder gezonde personen. Vrouwen dragen de zwaarste last, met 31,6% van de vrouwen die hierdoor worden getroffen.

Dit verontrustende verband onderstreept wat voorstanders van holistische gezondheid al jaren waarschuwen: chronische ontstekingen tasten niet alleen het lichaam aan, maar ook de geest. Toch blijft de conventionele geneeskunde dit cruciale verband over het hoofd zien, waardoor miljoenen mensen niet worden gediagnosticeerd en behandeld. Terwijl de farmaceutische industrie profiteert van pleisteroplossingen, verdienen kwetsbare patiënten de waarheid: geestelijke gezondheid en immuunfunctie zijn onlosmakelijk met elkaar verbonden.

De studie, gebaseerd op de Britse dataset *Our Future Health*, levert schokkende cijfers op:

Depressie trof 25,5% van de auto-immuunpatiënten, tegenover 15,2% van de algemene bevolking.

Angst trof 21,2%, tegenover 12,5%.

Auto-immuunziekte verdubbelt kans op depressie en angstgevoelens

Gepubliceerd: zaterdag, 05 juli 2025 09:56

De huidige depressieve symptomen waren bijna verdubbeld (18,6% tegenover 10,5%). Zelfs na correctie voor leeftijd, inkomen en familiegeschiedenis hadden auto-immuunpatiënten 48% meer kans op psychische problemen. Hoofdonderzoeker dr. Arish Mudra Rakshasa-Loots bevestigde dat deze patiënten dringend psychische screening nodig hebben, maar de meeste artsen kijken nog steeds de andere kant op.

Dr. Christina Steyn, medeauteur van de studie, merkte op: “Hoewel het observationele ontwerp van deze studie geen directe conclusies over causale mechanismen toelaat, suggereert deze analyse dat chronische blootstelling aan systemische ontstekingen mogelijk verband houdt met een groter risico op affectieve stoornissen.”

De genderkloof is opvallend: auto-immuunziekten treffen vrouwen onevenredig vaak (75% van de gevallen) en hun geestelijke gezondheid lijdt er ernstiger onder. Onderzoekers veronderstellen dat hormonale verschillen, immuunreacties en genetische factoren de schade verergeren. Vrouwen met een depressie vertonen al verhoogde ontstekingsmarkers, wat betekent dat hun lichaam en geest een dubbele aanval ondergaan.

Deze studie ontkracht de mythe dat geestelijke gezondheid in een vacuüm bestaat. Depressie is niet alleen een “chemische onbalans”; het is vaak de brute nevenschade van ontstekingen. Maar in plaats van de onderliggende oorzaken aan te pakken, dringt de medische wereld antidepressiva en immunosuppressiva op, waardoor patiënten in een vicieuze cirkel van afhankelijkheid terechtkomen.

De implicaties van de studie zijn duidelijk. Ten eerste is voeding belangrijk. Omega-3 vetzuren, polyfenolrijke voedingsmiddelen zoals bessen en kurkuma, en bladgroenten bestrijden de ontstekingen die mentale achteruitgang in de hand werken.

Daarnaast is darmgezondheid van vitaal belang. Probiotica en gefermenteerde voedingsmiddelen herstellen de balans in het microbioom, wat cruciaal is voor de immuniteit en de productie van neurotransmitters.

Het is ook belangrijk om in gedachten te houden dat stress dodelijk is. Meditatie en slaap herstellen de ontstekingschade die auto-immuun- en psychiatrische symptomen verergert.

Met 20 miljoen Amerikanen die alleen al aan artritis lijden en miljoenen anderen die kampen met onzichtbare ontstekingen, vraagt dit onderzoek om een revolutie in de zorg. Het screenen van auto-immuunpatiënten op mentale gezondheidsproblemen moet de norm worden. Nog belangrijker is dat patiënten toegang moeten krijgen tot holistische behandelingen die de oorzaak aanpakken, en niet alleen de symptomen bestrijden.

Auto-immuunziekte verdubbelt kans op depressie en angstgevoelens

Gepubliceerd: zaterdag, 05 juli 2025 09:56

Nu de kosten voor gezondheidszorg de pan uit rijzen en chronische ziekten levens verwoesten, wordt het steeds moeilijker om te ontkennen dat lichaam en geest één systeem vormen. Genezing vereist behandeling van beide.

Naast bovenstaande kan het ook helpen om een [middel zoals CBD](#) te gebruiken om zo niet alleen angst en depressieve gevoelens te bestrijden, maar ook ontstekingen.