

## Nahrungsergänzung gegen schlechtes Essen, Antidepressivum „Schlanker sein“?

**Datum:** 27.11.2019

**Original Titel:**

Diet quality, dietary inflammatory index and body mass index as predictors of response to adjunctive N-acetylcysteine and mitochondrial agents in adults with bipolar disorder: A sub-study of a randomised placebo-controlled trial

**MedWiss - Die Analyse einer Untergruppe in einer Studie zur Nahrungsergänzung bei Bipolarer Depression deutet auf einen möglichen Zusammenhang zwischen Ernährungsqualität, Körperbau und Wirksamkeit einer Nahrungsergänzung zur Förderung der Mitochondrienfunktion. Sogenannte Nutraceuticals könnten demnach unterschiedlich gut eine antidepressive Behandlung unterstützen, je nachdem ob ein Patient mehr oder weniger schlank ist, oder sich mehr oder weniger entzündungshemmend ernährt.**

---

Zusammenhänge zwischen Ernährungsqualität und Körperbau mit depressiven Symptomen wurden wiederholt gefunden. Aber welchen Einfluss haben solche Faktoren wie entzündungshemmende und -fördernde Ernährung auf die Effekte einer Nahrungsergänzung mit möglicherweise antidepressiven Wirkung? Die Frage reiht sich in das wachsende Verständnis der Rolle der Inflammation (entzündliche Prozesse) bei Erkrankungen wie der Depression oder der Bipolaren Störung ein - und greift auch die Rolle der Mitochondrien auf, die bei entzündlichen Prozessen sowie bei Erschöpfungssymptomen bei Fatigue oder Depression immer häufiger im Zentrum der Forschung stehen.

### **Ist die Wirkung von Nahrungsergänzungen abhängig von Ernährung und Körperbau?**

Forscher analysierten eine Untergruppe einer randomisierten kontrollierten Studie mit Betroffenen der Bipolaren Störung (speziell: bipolarer Depression), von denen Ernährungsinformationen vorlagen. Die Teilnehmer erhielten für 16 Wochen eine ergänzende Behandlung mit entweder einem Placebo, N-Acetylcystein allein oder einer Kombination von Nahrungsergänzungen, die speziell die Mitochondrien-Funktion fördern sollen mit N-Acetylcystein (Kombinationsbehandlung). Die Teilnehmer wurden für 4 Wochen anschließend an die Behandlungsphase weiter beobachtet. Die Ernährung wurde mit einem Fragebogen dokumentiert, mit dem die Qualität der Nahrung sowie eine Einschätzung der Effekte auf entzündliche Prozesse möglich war. Zusätzlich wurde der BMI (*body mass index*) ermittelt, der das Verhältnis von Körpergröße zu Gewicht angibt. Depressive Symptome, durch behandelnde Ärzte erfasste Verbesserungen und funktionelle Tests wurden schließlich mit den Ernährungsinformationen, BMI und der jeweiligen Behandlung in der Studie verglichen.

### **Ernährungstagebuch, Körpermaße und Nahrungsergänzung bei Bipolarer Depression**

Die Daten von 133 Patienten konnten analysiert werden. Bei Teilnehmern, die die Kombinationsbehandlung erhielten (im Vergleich zur Placebo-Gruppe), konnte die Veränderung der depressiven Symptome nicht durch die Ernährung, ihre entzündungsfördernden oder -hemmenden

Effekt oder den BMI erklärt werden. Teilnehmer mit einer besseren Ernährung berichteten deutlicher gelinderte depressive Symptome und zeigten auch aus ärztlicher Sicht größere Verbesserungen als andere Teilnehmer - und dies unabhängig von der Behandlungsgruppe oder Dauer der Behandlung. Die Autoren berichteten geringere Einbußen in der Funktionalität durch die Depression bei den Patienten mit einer stärker entzündungshemmenden Ernährung. Der nachteilige Ernährungseffekt auf die Funktionalität mit entzündungsfördernder Nahrung wurde mit der Kombinationsbehandlung scheinbar abgemildert - die Kombination aus N-Acetylcystein und anderen Mitochondrien-fördernden Nahrungsergänzungen schien demnach die funktionellen Folgen einer ungesunden Diät bedingt abzufangen. Besonders gut schien die ergänzende Behandlung sowohl mit N-Acetylcystein allein als auch mit der Kombinationsbehandlung bei Menschen mit niedrigem BMI, also schlankem Körperbau, anzuschlagen. Diese Teilnehmer zeigten aus ärztlicher Sicht die größten Verbesserungen ihrer depressiven Erkrankung.

### **Nahrungsergänzung gegen schlechtes Essen, Antidepressivum „Schlanker sein“?**

Diese Analyse einer Untergruppe in einer Studie zur Bipolaren Depression deutet damit auf einen möglichen Zusammenhang zwischen Ernährungsqualität, Körperbau und Wirksamkeit einer Nahrungsergänzung zur Förderung der Mitochondrienfunktion. Sogenannte Nutraceuticals könnten demnach unterschiedlich gut eine antidepressive Behandlung unterstützen, je nachdem ob ein Patient mehr oder weniger schlank ist, oder sich mehr oder weniger entzündungshemmend ernährt. Die Daten müssen noch mit Vorsicht interpretiert werden - größere Studien sollten nun die Zusammenhänge zwischen Mitochondrien und Nahrungsergänzung bei Bipolarer Depression, BMI und antientzündlicher Ernährung im Rahmen einer antidepressiven Behandlung gezielt untersuchen.

#### **Referenzen:**

Ashton MM, Dean OM, Marx W, et al. Diet quality, dietary inflammatory index and body mass index as predictors of response to adjunctive N -acetylcysteine and mitochondrial agents in adults with bipolar disorder: A sub-study of a randomised placebo-controlled trial. *Aust New Zeal J Psychiatry*. October 2019;000486741988249. doi:10.1177/0004867419882497