

Darmmikrobiom fördern kann Depression lindern

Datum: 21.09.2022

Original Titel:

The Efficacy, Safety, and Tolerability of Probiotics on Depression: Clinical Results From an Open-Label Pilot Study

Kurz & fundiert

- Kann die Förderung des Darmmikrobioms Depression lindern?
- 8-wöchige, offene Pilotstudie mit Probiotika
- Lactobacillus helveticus (90 %) and Bifidobacterium longum (10 %) einmal täglich
- 10 Patienten (70 % Frauen) mit moderater Depression
- Nach 4 Wochen Symptome im Schnitt reduziert zu milder Depression
- Antidepressive Effekte innerhalb weniger Wochen und anhaltend über 2 Monate

MedWiss - Kapseln, die bestimmte Bakterienarten enthalten, um unser Mikrobiom gezielt zu fördern, sogenannte Probiotika, könnten nach früheren Arbeiten positive Effekte auf Stimmung und Ängste haben. Die vorliegende offene Pilotstudie testete eine solche Wirkung bei behandlungs-naiven Patienten mit einer Depression. Bei Behandlung über 8 Wochen fanden sich rasche und anhaltende, depressionsmildernde Effekte.

Mit dem wachsenden Verständnis der Bedeutung des Darmmikrobioms für unsere physische und psychische Gesundheit (Darm-Hirn-Achse) wird auch zunehmend die Wirkung von Probiotika erforscht. Dies sind typischerweise Kapseln, die bestimmte Bakterienarten enthalten, um unser Mikrobiom gezielt zu fördern. Dies könnte nach früheren Arbeiten positive Effekte auf Stimmung und Ängste haben. Die vorliegende Studie testete eine solche Wirkung bei behandlungs-naiven Patienten mit einer Depression.

Kann Förderung des Darmmikrobioms Depression lindern?

In der 8-wöchigen, offenen Pilotstudie erhielten Patienten mit Depression in Kanada einmal täglich eine probiotische Nahrungsergänzung mit Lactobacillus helveticus (90 %) und Bifidobacterium longum (10 %) in 3×10^9 Kolonie-formenden Einheiten. Die Bakterien wurden in Mikro-Kapseln vor der Magensäure geschützt und im Darm freigesetzt. Klinische Symptome einer Depression wurden mit einer Reihe von Fragebögen und Skalen (Montgomery-Åsberg Depression Rating Scale, MADRS; Generalized Anxiety Disorder 7-item scale, GAD-7; State Trait Anxiety Inventory, STAI; Pittsburgh Sleep Quality Index, PSQI) vor Behandlungsbeginn, in Woche 4 und in Woche 8 ermittelt.

8-wöchige, offene Pilotstudie mit Probiotika bei Patienten mit moderater Depression

10 Patienten (70 % Frauen) zwischen 19 und 41 Jahren (Durchschnitt: 25,2 Jahre) nahmen an der

Studie teil. Zu Beginn erreichten die Teilnehmer MADRS-Werte zwischen 20 und 31 (Durchschnitt: 24,9), entsprechend einer moderaten Depression. Alle Teilnehmer führten die Studie vollständig durch.

Der durchschnittliche MADRS-Wert sank im Lauf der Studie signifikant ($p < 0,001$). Dies zeigte sich vor allem in den ersten vier Wochen, in denen der Wert von anfangs 24,9 (+/- 3,4) auf 15,4 (+/- 4,4) gemindert wurde ($p < 0,001$). Eine weitere Reduktion des MADRS-Wertes auf 12,7 (+/- 8,1) von Woche 4 zu Woche 8 war jedoch nicht signifikant ($p = 0,377$). Vergleichbar sank der durchschnittliche QIDS-SR16-Wert signifikant von Beginn zu Woche 4 ($p < 0,001$) von 20,5 (+/- 6,4) auf 14 (+/- 6,3), sank anschließend jedoch nur geringfügig und nicht-signifikant weiter (Woche 8: 11,6 +/- 8,1; im Vergleich zu Woche 4: $p = 0,126$). Die depressive Symptomatik besserte sich somit von moderat zu mild.

Ebenso sanken Angstsymptome in den ersten 4 Wochen der offenen, probiotischen Behandlung (GAD-7 und STAI). Die subjektive Schlafqualität (PSQI) besserte sich ebenfalls, jedoch erst signifikant zur Woche 8 (Beginn: 9,8; Woche 4: 8,6; Woche 8: 6,6; Woche 4 vs. Woche 8: $p = 0,002$).

Es wurden keine Nebenwirkungen bzw. unerwünschte Ereignisse in Zusammenhang mit dem Probiotikum beobachtet.

Antidepressive Effekte innerhalb weniger Wochen und anhaltend über 2 Monate

Die Ergebnisse dieser Pilotstudie deuten auf antidepressive Effekte der Nahrungsergänzung mit speziellen Bakterienstämmen. Hier zeigten sich rasche Besserungen in der depressiven Symptomatik bei behandlungs-naiven Patienten mit moderater Depression. Das Probiotikum wurde gut vertragen. Randomisierte, kontrollierte Studien und Langzeitvergleiche müssen nun durchgeführt werden, um die Effekte zu bestätigen.

Referenzen:

Wallace CJK, Milev RV. The Efficacy, Safety, and Tolerability of Probiotics on Depression: Clinical Results From an Open-Label Pilot Study. *Front Psychiatry*. 2021 Feb 15;12:618279. doi: 10.3389/fpsy.2021.618279. PMID: 33658952; PMCID: PMC7917127.