

## Kaffee gegen Depression

**Datum:** 18.01.2023

**Original Titel:**

Caffeine is negatively associated with depression in patients aged 20 and older

### Kurz & fundiert

- Welche Menge Koffein ist relevant bei Depression?
- Untersuchung zu Ernährung und Gesundheit NHANES (2017 - 2018)
- 3 263 Personen ab 20 Jahren, mit Depression: n = 244
- Negative Assoziation zwischen Koffeinkonsum und Depression (Odds Ratio, OR: 0,998)
- Koffein-Einnahme über 90 mg ohne signifikanten Effekt
- Weniger Depression mit bis zu 90 mg Koffein täglich

**MedWiss - Die vorliegende Studie untersuchte den Zusammenhang zwischen Koffeinkonsum und Depression anhand einer größeren Untersuchung zu Ernährung und Gesundheit in den USA. Die Daten von 3 263 Befragten ab 20 Jahren, davon 244 mit Depression, deuten auf Koffein - in einer Dosis von bis zu einer großen Tasse Kaffee am Tag - als einen möglicherweise ergänzenden Beitrag zur Linderung von Depression. Weitere Studien müssen die Ergebnisse und eventuell relevante Faktoren nun untermauern.**

---

In früheren Studien wurde bereits ein Zusammenhang zwischen Koffeinkonsum und Depression untersucht. Aber ab oder bis zu welcher Menge ist Koffein ein relevanter Faktor? Die vorliegende Studie untersuchte dies anhand der Daten einer größeren Untersuchung zu Ernährung und Gesundheit (2017 - 2018 National Health and Nutrition Examination Survey, NHANES) in den USA.

### Bessert Koffein Depressionen?

Teilnehmer wurden in Personen mit und ohne Depression unterteilt. Der Grad der Depression wurde anhand des PHQ-9-Fragebogens (9-item Patient Health Questionnaire) ermittelt. Im Rahmen der NHANES-Ernährungsbefragung wurde die Koffein-Aufnahme innerhalb der letzten 24 Stunden erfasst. Als möglicherweise relevante Faktoren wurden der Ausbildungsgrad, Schläfrigkeit, Alter, Ehestand, Herkunft/Hautfarbe, Rauchen, Geschlecht und Freizeitaktivitäten berücksichtigt.

### Untersuchung zu Ernährung und Gesundheit NHANES

Insgesamt wurden Daten von 3 263 Patienten ab 20 Jahren analysiert. Die Teilnehmer waren in Personen ohne Depression (n = 3 039) und mit Depression (n = 244) unterteilt. Im Vergleich zu Patienten ohne Depression waren depressive Patienten häufiger Frauen, jünger, berichteten durchschnittlich mehr Tagesschläfrigkeit, hatten entweder eine gescheiterte oder keine Ehe, hatten keinen höheren Ausbildungsgrad, neigten zum Rauchen und nahmen weniger Koffein zu sich. Patienten mit einem höheren PHQ-9-Score oder einem PHQ-9 ab 10 (als Schwellenwert für eine Depression) nahmen im Schnitt weniger Koffein zu sich als andere Befragte. Die Studienergebnisse deuteten auf eine negative Assoziation zwischen Koffeinkonsum und Depression (Odds Ratio, OR:

0,998; 95 % Konfidenzintervall, KI: 0,9967 - 0,9991;  $p < 0,001$ ). Wenn die Koffein-Einnahme allerdings 90 mg überschritt, konnte kein signifikanter Zusammenhang mit der Depression mehr festgestellt werden. Der Zusammenhang bestand zudem nur bei Nichtrauchern und bei Personen, die nie verheiratet waren. Besonders deutlich war der Effekt bei Personen ohne höheren Bildungsgrad und bei Frauen. Die hier gesehene Grenze für Depressions-wirksame Koffeinemengen entspricht etwa einer großen Tasse Kaffee (gebrüht) oder etwa drei Tassen grünem Tee, zitieren die Autoren aus einer US-Datenbank zum Nährstoffgehalt von Nahrungsmitteln.

### **Weniger Depression mit bis zu 90 mg Koffein täglich**

Die Studie deutet demnach auf Koffein - in einer Dosis von bis zu einer großen Tasse Kaffee am Tag - als einen möglicherweise ergänzenden Beitrag zur Linderung von Depression. Weitere Studien sind jedoch nötig, um diese reine Beobachtungsstudie und eventuell relevante Faktoren zu untermauern.

#### **Referenzen:**

Bao J, Li P, Guo Y, Zheng Y, Smolinski M, He J. Caffeine is negatively associated with depression in patients aged 20 and older. *Front Psychiatry*. 2022 Dec 1;13:1037579. doi: 10.3389/fpsyt.2022.1037579. PMID: 36532163; PMCID: PMC9751366.