

## Nahrungsergänzungsmittel helfen nicht, einer Depression vorzubeugen

Durch die tägliche Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln kann man einer Depression nicht vorbeugen. Das ist das Hauptergebnis der MoodFOOD-Studie, die aktuell größte randomisierte kontrollierte Studie, die die präventive Wirkung von Nahrungsergänzungsmitteln und einer psychologischen Beratung zu gesunder Ernährung und Lebensweise auf Depression untersucht hat. An der Untersuchung waren Forscher der Leipziger Universitätsmedizin zusammen mit 14 anderen Forschungseinrichtungen aus Europa beteiligt. Die Hauptergebnisse der MoodFOOD-Studie sind in der aktuellen Ausgabe der renommierten Fachzeitschrift „Journal of the American Medical Association“ (JAMA) veröffentlicht.

An der Studie nahmen über 1.000 übergewichtige oder adipöse Personen aus vier europäischen Ländern teil. Sie hatten ein erhöhtes Risiko, an einer Depression zu erkranken und berichteten zu Studienbeginn über eine mindestens leichte depressive Symptomatik, aber keine Depression. Die Studienteilnehmer wurden zufällig in Gruppen eingeteilt und nahmen entweder täglich ein Nahrungsergänzungsmittel ein, das aus Omega-3-Fettsäuren, Kalzium, Folsäure, Selen, Vitamin D und Zink bestand, oder ein Placebo-Präparat. Zudem erhielt die Hälfte aller Studienteilnehmer eine professionelle psychologische Beratung in Einzel- und Gruppensitzungen zu gesunder Ernährung und Lebensweise, mit dem Ziel, ein gesünderes Ernährungsmuster zu etablieren.

Dr. Elisabeth Kohls, die das Projekt an der Universität Leipzig koordinierte, erläutert das Hauptergebnis der Studie: „Die tägliche Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln über die Dauer von einem Jahr kann dem Auftreten einer depressiven Episode in der untersuchten Stichprobe nicht vorbeugen; Nahrungsergänzungsmittel wirken also nicht präventiv in Bezug auf Depression. Die Nahrungsergänzungsmittel-Präparate waren in der Studie nicht wirksamer als die Placebo-Präparate, in einigen Analysen sogar schlechter. Für eine professionelle psychologische Beratung zu gesunder Ernährung und Lebensweise konnte in der Stichprobe ebenfalls keine präventive Wirkung nachgewiesen werden.“

„Diese Ergebnisse sind für die Millionen depressiv Erkrankter und auch die Allgemeinbevölkerung in Deutschland bedeutsam“, betont Prof. Dr. Ulrich Hegerl, Koautor des Artikels, Direktor der Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie in Leipzig und Vorstandsvorsitzender der Stiftung Deutsche Depressionshilfe. „Depressionen sind schwere, oft lebensbedrohliche Erkrankungen. Sie reduzieren die Lebenserwartung im Schnitt um zehn Jahre. Wie bei jeder schweren Erkrankung sollte man sich deshalb, sowohl im Bereich Vorsorge, als auch in der Therapie auf Methoden und Behandlungen mit nachgewiesener Wirkung verlassen. Um den Verlauf der Erkrankung zu beeinflussen, zählen dazu medikamentöse Therapie und Psychotherapie, aber nicht Nahrungsergänzungsmittel. Es ist verständlich, dass Menschen nach Möglichkeiten suchen das eigene Risiko an einer Depression zu erkranken zu reduzieren. Wir wissen jetzt, dass Nahrungsergänzungsmittel dazu eher ungeeignet sind.“

MoodFOOD wurde von der Europäischen Kommission (7. Rahmenprogramm, grant agreement: 613598) gefördert und wurde an der Freien Universität in Amsterdam, Niederlande, koordiniert. Insgesamt waren 14 Forschungseinrichtungen aus Europa an dem Projekt beteiligt. Dabei war die Medizinische Fakultät der Universität Leipzig und die Klinik und Poliklinik für Psychiatrie und

Psychotherapie des Universitätsklinikums Leipzig unter Leitung von Prof. Dr. Ulrich Hegerl eines der vier Studienzentren in Europa.