

Olivenöl bessert schwere depressive Symptome

Datum: 30.09.2022

Original Titel:

Extra-Virgin Olive Oil Improves Depression Symptoms Without Affecting Salivary Cortisol and Brain-Derived Neurotrophic Factor in Patients With Major Depression: A Double-Blind Randomized Controlled Trial

Kurz & fundiert

- Hat Olivenöl antidepressive Effekte?
- Randomisiert-kontrollierte Studie mit Oliven- oder Sonnenblumenöl
- 73 Patienten mit Depression über 52 Tage
- 25 ml Öl pro Tag
- Ermittlung von depressiven Symptomen (HAM-D, BDI-II), Kortisolspiegel und BDNF
- Kein Effekt von Olivenöl auf Kortisol oder BDNF
- Statistisch und klinisch signifikant antidepressiver Effekt von Olivenöl bei schwer depressiven Patienten, nicht aber bei milder/moderater Depression

MedWiss - Wissenschaftler untersuchten in einer randomisiert-kontrollierten Studie, ob Olivenöl (extra vergine) eine antidepressive Wirkung hat. 73 Patienten mit Depression nahmen über 52 Tage 25 ml täglich Olivenöl oder Sonnenblumenöl (Kontrolle) ein. Bei schwer depressiven Menschen zeigte sich mit Olivenöl eine klinisch und statistisch signifikante Besserung.

Bei Depression können eine Reihen von Anpassungen des Lebensstils einen Unterschied machen. Dazu zählen ein stabiler Wach-Schlaf-Rhythmus, regelmäßige Bewegung und Aufenthalt in der Natur, aber auch gesunde Ernährungsgewohnheiten. Welche Nahrungsmittel konkret hilfreich bei Depression sein können, ist ein intensiv bearbeitetes Forschungsfeld. Die mediterrane Diät, mit einer Mischung aus frischem Obst und Gemüse, Nüssen und Samen, regelmäßig Fisch und Olivenöl, stellte sich immer wieder als vorteilhaft für verschiedene gesundheitliche Aspekte heraus. Einzelne Nahrungsmittel, die wesentlich für diese Ernährungsweise sind, beispielsweise Olivenöl, zeigten sich bereits in Beobachtungsstudien als möglicherweise antidepressiv wirksam. Wissenschaftler untersuchten nun, ob Olivenöl (extra vergine), eine antidepressive Wirkung hat.

Wirkt Olivenöl antidepressiv?

Dazu untersuchten sie den Effekt von extra-verginem Olivenöl (EVOO) auf depressive Symptome sowie die Substanzen Kortisol und BDNF (brain-derived neurotrophic factor) bei Patienten mit Depression. Die doppelblind, kontrolliert und randomisiert durchgeführte Studie fand 2016 in Shiraz im Iran statt. Patienten mit majorer Depression wurden zufällig der Intervention mit EVOO oder einer Kontrolle (Sonnenblumenöl) zugewiesen und konsumierten 25 ml/Tag des jeweiligen Öls über

52 Tage.

Depressive Symptome wurden anhand der Fragebögen BDI-II (Beck Depression Inventory-II) und HAM-D (7-item Hamilton Depression Rating Scale) ermittelt. Zusätzlich bestimmten die Wissenschaftler die Serum BDNF-Konzentration und den morgendlichen Kortisolspiegel im Speichel direkt nach dem Erwachen sowie 30 Minuten später.

Randomisiert-kontrollierte Studie mit 52 Tagen Oliven- oder Sonnenblumenöl

73 Patienten nahmen an der Studie teil. Die EVOO-Gruppe wies nach 52 Tagen mit zusätzlichem Olivenöl signifikante Veränderungen im HAM-D-Wert im Vergleich zum Studienbeginn auf. Darüber hinaus sank der Depressionswert HAM-D signifikant stärker in der EVOO-Gruppe als in der Kontrollgruppe ($p = 0,001$). Die Gruppen unterschieden sich auch im BDI-II-Wert signifikant ($p = 0,021$), jedoch konnte hierbei kein signifikanter Unterschied zum Studienbeginn in einer der Gruppen festgestellt werden.

Auch bei milder bis moderater Depression zeigte EVOO keine signifikant antidepressiven Effekte, allerdings bei schwer depressiven Patienten (BDI-II: $p = 0,017$; HAM-D: $p = 0,008$). Serum BDNF und Kortisolspiegel im Speichel wurden nicht durch Oliven- oder Sonnenblumenöl beeinflusst.

Die Studienergebnisse zeigen, dass extra-vergines Olivenöl, ein wichtiger Bestandteil der mediterranen Diät, vorteilhafte Effekte auf depressive Symptome bei Patienten mit schwerer Depression hat. Die Studienautoren berichten, dass die Effekte sowohl statistisch als auch klinisch signifikant waren. Die vorwiegende Nutzung von Olivenöl in der Küche ist demnach eine für depressive Menschen sinnvolle und leicht umzusetzende Strategie.

Referenzen:

Foshati S, Ghanizadeh A, Akhlaghi M. Extra-Virgin Olive Oil Improves Depression Symptoms Without Affecting Salivary Cortisol and Brain-Derived Neurotrophic Factor in Patients With Major Depression: A Double-Blind Randomized Controlled Trial. *J Acad Nutr Diet.* 2022 Feb;122(2):284-297.e1. doi: 10.1016/j.jand.2021.07.016. Epub 2021 Aug 3. PMID: 34358723.