

S-Adenosylmethionin (SAM): Weder Nahrungsergänzung, noch antidepressiv wirksam?

Datum: 27.07.2022

Original Titel:

S-Adenosylmethionine (SAME) monotherapy for depression: an 8-week double-blind, randomised, controlled trial.

MedWiss - Nahrungsergänzungen zur Besserung der Stimmung werden vielfältig angeboten, die Wirkung ist aber oft eher unklar. S-Adenosylmethionin (SAM) ist eine Substanz, die im Serotoninstoffwechsel unseres Körpers natürlich auftritt und darin eingreifen könnte. Im Vergleich zu einem Placebo wirkte sie aber trotzdem nicht besser gegen depressive Symptome der Teilnehmer.

Unter den Nahrungsergänzungsmitteln mit möglicher antidepressiver Wirkung ist S-Adenosylmethionin (SAM) auf den ersten Blick theoretisch nützlich. Die Substanz wirkt bei der Herstellung von Adrenalin, Acetylcholin und Serotonin mit. Bei der Depression kann eine Fehlregulation des Stoffwechsels eine Rolle spielen, sodass eine Ergänzung mit Substanzen wie Serotonin ein Teil der Behandlung sein kann. Bei genauerem Hinschauen zeigt sich damit also, dass die Substanz keine Nahrungsergänzung im eigentlichen Sinne, sondern ein Arzneistoff ist, der wie andere Antidepressiva konkret in den Serotoninhaushalt eingreifen könnte. Daher sollte dieser Wirkstoff als Antidepressivum gesehen werden. Berichtet wurden entsprechend auch mögliche Nebenwirkungen wie etwa manische Symptome. In Kombination mit anderen Medikamenten könnte die Behandlung auch zu einem sogenannten Serotonin Syndrom führen.

Nahrungsergänzungen oder Medikament?

Also sollte man erwarten, dass das Mittel auch wirksam bei einer Depression helfen kann. Dies untersuchten nun Forscher in einer randomisierten kontrollierten Studie mit Patienten, die an einer unipolaren Depression milder bis moderater Schwere litten.

In der 8 Wochen dauernden Untersuchung nahmen Patienten entweder 800 mg/Tag SAM oder ein Placebo ein. Wie wirksam die Substanz war, wurde mit der Depressionsskala MADRS (*Montgomery-Åsberg Depression Rating Scale*) im Vergleich zum Scheinmedikament eingeschätzt. Zusätzlich wurden Blutwerte gemessen, die mit depressiven Symptomen in Verbindung stehen können, wie etwa der Nervenwachstumsfaktor BDNF (*brain-derived neurotropic factor*).

Vergleich S-Adenosylmethionin (SAM) gegen Placebo zur Behandlung von Depression

49 Patienten mit MADRS-Werten von 14 bis 25, die aktuell keine Antidepressiva einnahmen, wurden zufällig SAM oder dem Placebo zugeordnet. Die depressiven Symptome sanken nicht statistisch signifikant. Vergleichbar zu früheren Studien mit Nahrungsergänzungen fand sich auch in dieser Untersuchung ein großer Placeboeffekt bei 53 % der Teilnehmer. Die Scheinbehandlung hatte also einen ausgeprägt antidepressiven Effekt. Aus den Blutwerten ergaben sich ebenfalls keine Hinweise auf besondere antidepressive Effekte von SAM. Die Einnahme der Substanz schien allerdings gut

vertragen zu werden.

SAM wirkte nicht besser gegen depressive Symptome

Damit ergab sich bei Patienten im kontrollierten Test keine klare Bestätigung für eine antidepressive Wirkung von SAM – das Scheinmedikament ohne Wirkstoff wirkte nämlich ähnlich gut. Weitere Studien zum Wirkstoff sind wünschenswert, um zu klären, was die Substanz bewirken kann – und was nicht.

Referenzen:

Bazo-Alvarez JC, Morris TP, Carpenter JR, Hayes JF, Petersen I. Effects of long-term antipsychotics treatment on body weight: A population-based cohort study. *J. Psychopharmacol.* 2019:026988111988591. Available at: <http://journals.sagepub.com/doi/10.1177/0269881119885918>.