

Thema der Woche: Relevanz von Nahrungsergänzungen

Thema der Woche: Relevanz von Nahrungsergänzungen

Bei Nahrungsergänzungen gibt es diverse Meinungen, viele oft widersprüchliche Informationen und nicht immer ausreichend gute belegbare Daten. Wenn es um Themen wie generelles Wohlbefinden geht, mag man diese Situation nicht so kritisch sehen. Anders ist es aber, wenn eine echte Erkrankung wie Depression behandelt werden soll. Dann muss auch klar sein, dass nur Dinge eingenommen werden, die tatsächlich helfen können und, eigentlich immer selbstverständlich, in der geplanten Dosis nicht grundsätzlich schaden würden. Die Bedeutung mancher Nahrungsergänzungen ist häufig aber gar nicht klar. Vitamin D wird tatsächlich sehr stark erforscht und konnte bei vielen Erkrankungsthemen schon seine Relevanz demonstrieren. Nun wurde seine Rolle bei postpartaler Depression unter die Lupe genommen. Interessant ist, dass dadurch vieles unklarer wurde - relevant bleibt es aber trotzdem. Ein weiteres Nahrungsergänzungsmittel, SAM, scheint dagegen in der Theorie interessant, ist aber medizinisch und wissenschaftlich gesehen bislang wohl eher irrelevant, fand nun eine aktuelle Untersuchung heraus.

Hier die Beiträge der letzten Woche:

- [Ergänzende Behandlung postpartaler Depression mit Vitamin D](#)
- [S-Adenosylmethionin \(SAM\): Weder Nahrungsergänzung, noch antidepressiv wirksam?](#)