

## Vermeidbarer Zinkmangel im Alter kann zu depressiven Symptomen beitragen

**Datum:** 01.03.2018

**Original Titel:**

Zinc Deficiency Is associated With Depressive Symptoms-Results From the Berlin Aging Study II.

Depressionen können einen in jedem Lebensalter treffen – manchmal ist der Auslöser ein traumatisches Ereignis, manchmal liegt der Erkrankung ein biochemisches Ungleichgewicht im Gehirn zugrunde. Zuweilen fehlen dem Körper aber auch wesentliche Zutaten, mit denen er die gesunde Psyche aufrechterhalten könnte. Dies betrifft gerade auch ältere Menschen, die sich im Mittel zunehmend einseitig ernähren und häufiger auf vorverarbeitete Nahrung mit schlechterem Nährstoffgehalt zurückgreifen. Zink ist ein essentielles Spurenelement, das heißt, es ist unentbehrlich für verschiedene Funktionen unseres Körpers. Als Bestandteil vieler Enzyme trägt Zink beispielsweise zu stabiler Signalübertragung und Transport innerhalb der Zellen bei, ist wesentlich am Substanztransport durch die Zellwände beteiligt und übernimmt eine Schlüsselrolle in der Eiweißproduktion sowie bei der Abmilderung von Abwehrreaktionen. Forscher der Charité-Universitätsmedizin in Berlin um Ernährungswissenschaftlerin und Altersforscherin Dr. Norman untersuchten daher nun in einer großen Studie die Zinkaufnahme von älteren Menschen durch die Nahrung und wie viel Zink in ihrem Blut war. Dies verglichen sie mit depressiven Symptomen der Teilnehmer.

1514 Teilnehmer einer parallelen Studie (Berliner Alterstudie II) im Alter von 60 bis 84 Jahren (772 davon weiblich) füllten einen Fragebogen zu ihren Ernährungsgewohnheiten aus (EPIC *food frequency questionnaire*). Dabei gaben die Teilnehmer unter anderem an, wie häufig sie im Laufe des vergangenen Jahres täglich Nahrungsmittel wie z. B. einen Apfel zu sich genommen hatten. Aus Blutproben wurde der Zinkgehalt ermittelt. Depressive Symptome oder das Risiko, an einer Depression zu erkranken, wurden mit einem altersübergreifenden (Depressionsskala des Zentrums für Epidemiologische Studien) und einem auf ältere Menschen fokussierten Fragebogen (Geriatrische Depressionsskala) überprüft.

Etwa ein Fünftel der Teilnehmer (19 %) hatte einen Zinkmangel. 16 % litten unter depressiven Symptomen. Teilnehmer mit depressiven Symptomen nahmen im Mittel weniger zinkreiche Nahrungsmittel zu sich (11,1 versus 11,6  $\mu\text{mol/l}$ ) und hatten in der Folge auch leicht geringere Zinkmengen im Blut (12,2 versus 12,3  $\text{mg/dl}$ ). Die Forscher berücksichtigten verschiedene alternative Erklärungen für Depressionen, fanden aber trotzdem, dass die depressiven Symptome klar mit dem Zinkmangel zusammenhängen. Das mathematische Quotenverhältnis zeigt einen Einfluss, wenn es deutlich nicht gleich 1 ist. Beim Test, ob Zinkmangel einen Einfluss auf Depressionen hatte, lag das Quotenverhältnis bei 1,5 und zeigte damit statistisch einen klaren Effekt vom Zinkmangel. Bei genauerem Vergleich der Zusammenhänge auch im Vergleich zum Geschlecht der Teilnehmer fanden die Wissenschaftler, dass der Zinkmangel vor allem bei Frauen ein höheres Risiko für depressive Symptome darstellte (Quotenverhältnis: 1,7).

Zinkmangel war in dieser älteren Teilnehmergruppe also häufig. Verbesserte Zinkaufnahme mit der Nahrung und erhöhte Zinkkonzentrationen im Blut könnten das Risiko, an Depressionen zu erkranken, verringern. Diese Ergebnisse deuten damit an, dass gerade ältere Menschen mit

erhöhtem Depressionsrisiko von einem Zink-Screening beim Arzt profitieren könnten – es wäre möglicherweise eine leicht vermeidbare Ursache für depressive Symptome. Alternativ hilft aber auch eine vielseitige Ernährung, nicht nur bei Älteren. Immerhin ist Zink nicht nur für unseren Körper essentiell und damit auch Bestandteil von so unterschiedlichen Leckereien wie Käse, Haferflocken, Linsen oder Rindfleisch.

**Referenzen:**

Jung A, Spira D, Steinhagen-Thiessen E, Demuth I, Norman K. Zinc Deficiency Is associated With Depressive Symptoms- Results From the Berlin Aging Study II. *J Gerontol A Biol Sci Med Sci.* 2017 Aug 1;72(8):1149-1154.  
doi:10.1093/gerona/glw218.