

Cocktail antidepressiver Nahrungsergänzungen bei Depression: „Viel hilft viel“ stimmt nicht

Datum: 01.07.2019

Original Titel:

Nutraceuticals for major depressive disorder- more is not merrier: An 8-week double-blind, randomised, controlled trial.

MedWiss - Ein kleines Nahrungsergänzungs-Menü gegen Depression wäre schön: etwas hiervon für mehr Energie, dies gegen schlechte Laune, ein bisschen von jenem, um den Schlaf zu verbessern. Forscher untersuchten nun, wie gut ein solcher Cocktail antidepressiver Ergänzungen bei Menschen mit Depression wirkt und waren überrascht von einem hohen Placeboeffekt, aber ernüchternder Wirkung der Nahrungsergänzung. Der Cocktail half sogar weniger als die Scheinbehandlung.

Wenn man sich in Verkaufsportalen oder dem Supermarkt Nahrungsergänzungen ansieht und ihre möglichen Effekte durchliest, stellt man sich mental schnell ein kleines Menü zusammen: etwas hiervon für die Energie, dies gegen die schlechte Laune, ein bisschen von jenem, um den Schlaf zu verbessern und sich erholter und weniger gestresst zu fühlen. Aber funktioniert es überhaupt, verschiedene Mittel zu kombinieren und mit allen gemeinsam die Unzulänglichkeiten des eigenen Körpers auszugleichen? Bei einer Depressionserkrankung könnte man sich denken, eine Mischung verschiedener Substanzen mit antidepressivem Effekt könnte nur Gutes bewirken. Ob dies aber auch der Realität entspricht oder aber nur ein Wunschtraum ist, untersuchten nun Forscher in einer 8-wöchigen Studie in Australien.

Ein Cocktail antidepressiver Nahrungsergänzungen bei Depression?

Teilnehmer mit einer diagnostizierten Depression wurden zufällig einer Behandlung mit Nahrungsergänzungen oder einem Placebo zugeordnet. Die kombinierte Nahrungsergänzung bestand aus S-Adenosylmethionin, Folsäure, Omega-3 Fettsäuren, 5-HTP, Zinkpicolinat und relevanten Cofaktoren. Ob die Ergänzung oder das Placebo eine Auswirkung auf die Krankheitssymptome hatten, wurde mit der Depressionsskala MADRS (Montgomery-Åsberg Depressionsbewertungsskala) ermittelt. Die Forscher vermuteten, dass Effekte der Nahrungsergänzung mit zwei Faktoren im Körper zusammenhängen würden und untersuchten diese mit Hilfe von Blutproben. Zum einen war dies der ursprünglich im Gehirn entdeckte Wachstumsfaktor BDNF, der in vielen Organen eine Rolle spielt und bei einer Depression typischerweise in geringerer Menge vorliegt. Zum anderen bestimmten sie genetische Faktoren, also Komponenten in den Erbanlagen, die bei Depressionserkrankungen häufig zu finden sind.

Vergleich einer Mischung von antidepressiven Ergänzungsmitteln mit einer Scheinbehandlung

158 Patienten nahmen an der Studie teil. Als wesentliches Behandlungsziel galten die depressiven Symptome, die anhand des MADRS-Wertes eingeschätzt wurden. Hierbei war das Placebo der kombinierten Nahrungsergänzung überlegen, konnte den MADRS-Wert also etwas mehr senken (um

-1,75 Punkte im Vergleich zur Nahrungsergänzung). Statistisch war dieses Ergebnis allerdings nicht eindeutig: zwar nahmen die depressiven Symptome im Durchschnitt über die Zeit ab, allerdings nicht abhängig von der jeweiligen Behandlung. 40 % der Patienten sprachen auf die Nahrungsmittelergänzung an, besserten also ihre Symptome damit. Mit der Scheinbehandlung, die keine aktiven Wirkstoffe enthielt, besserten sich allerdings die Symptome von 51 % der Patienten. Symptomfrei wurden ebenso mehr Patienten mit dem Placebo (43 %) als mit den Nahrungsergänzungen (34 %). Weitere Symptome wie Ängste oder Schlaf wurden durch Nahrungsergänzung und Placebo nicht unterschiedlich beeinflusst. Der Vergleich von Erbanlagen und dem BDNF ergab keine erkennbaren Muster: es ist unklar, welche Faktoren zu den ermittelten geringen Unterschieden beitragen. Auch bei den unerwünschten Effekten und Nebenwirkungen gab es kaum Unterschiede – lediglich Übelkeit trat häufiger mit der Nahrungsergänzung auf.

Scheinbehandlung ohne aktive Wirkstoffe half mehr als Potpourri aus Nahrungsergänzungen

Die Forscher waren überrascht von dem sehr hohen Placeboeffekt. Weitere Studien müssten entsprechend anders aufgebaut sein, um eine Behandlungswirkung besser ermitteln zu können. Grundlegend zeigen die Ergebnisse aber, dass ein theoretisch antidepressives Menü mit Nahrungsergänzungen bei Depressionserkrankungen nicht vielversprechend ist. Eine solche Behandlung könnte nicht nur wirkungslos sein, sondern eventuell sogar schlechter helfen als eine tatsächlich wirkstofffreie Scheinbehandlung. Weitere Untersuchungen werden nun klären müssen, warum manche der Substanzen gemeinsam helfen und welche zusammen eher schaden könnten.

Referenzen:

Sarris J, Byrne GJ, Stough C, et al. Nutraceuticals for major depressive disorder- more is not merrier: An 8-week double-blind, randomised, controlled trial. *J Affect Disord.* 2019;245:1007-1015. doi:10.1016/j.jad.2018.11.092