



Studie: Helfen Omegas bei Depressionen bei Patienten mit hoher Entzündung?

In der vorliegenden Studie geht es darum, den Effekt der Verabreichung von Omega-3-Fettsäuren im Vergleich zu einem Placebo auf Entzündungsmarker und Depressionssymptome bei depressiven Patienten mit einem Body-Mass-Index über 25 kg/m² zu untersuchen. Die Teilnehmer erhielten entweder 1 Gramm, 2 Gramm oder 4 Gramm Eicosapentaensäure (EPA) pro Tag oder ein Placebo. Die Ergebnisse deuten darauf hin, dass die Einnahme von 4 Gramm EPA pro Tag dazu beitragen kann, Entzündungen zu lindern und die Symptome einer Depression bei übergewichtigen Patienten zu verbessern. Niedrigere Dosen von EPA hatten ebenfalls einen positiven Effekt, wobei eine Dosis von 4 Gramm die größte Reaktion zeigte. …



In der vorliegenden Studie geht es darum, den Effekt der Verabreichung von Omega-3-Fettsäuren im Vergleich zu einem Placebo auf Entzündungsmarker und Depressionssymptome bei depressiven Patienten mit einem Body-Mass-Index über 25 kg/m² zu untersuchen. Die Teilnehmer erhielten entweder 1 Gramm, 2 Gramm oder 4 Gramm Eicosapentaensäure (EPA) pro

Tag oder ein Placebo. Die Ergebnisse deuten darauf hin, dass die Einnahme von 4 Gramm EPA pro Tag dazu beitragen kann, Entzündungen zu lindern und die Symptome einer Depression bei übergewichtigen Patienten zu verbessern. Niedrigere Dosen von EPA hatten ebenfalls einen positiven Effekt, wobei eine Dosis von 4 Gramm die größte Reaktion zeigte. Die Studie legt nahe, dass höhere Dosierungen von Omega-3-Fettsäuren möglicherweise therapeutischer wirken. Es wird auch erwähnt, dass synergistische natürliche Wirkstoffe zusammen mit Omega-3-Fettsäuren eine bessere Wirkung haben können. Es wird jedoch darauf hingewiesen, dass die Studie aufgrund ihrer kleinen Stichprobengröße und anderer Einschränkungen vorsichtig interpretiert werden sollte.

Details der Studie:

Referenz

Mischoulon D, Dunlop BW, Kinkead B, et al. Omega-3-Fettsäuren bei schwerer Depression mit starker Entzündung: eine randomisierte klinische Studie zur Dosisfindung. *J Klinik für Psychiatrie*. 2022;83(5):21m14074.

Studienziel

Vergleich der Verabreichung von Omega-3-Fettsäuren mit Placebo hinsichtlich Entzündungsmarkern und Depressionssymptomen bei depressiven Patienten mit einem Body-Mass-Index (BMI) über 25 kg/m²

Schlüssel zum Mitnehmen

Bei depressiven Patienten mit einem BMI über 25 kg/m² 4 Gramm Eicosapentaensäure (EPA) pro Tag reduzierten Entzündungen mäßig und reduzierten deutlich die Symptome einer Depression.

Design

Randomisierte, kontrollierte Studie

Teilnehmer

Die Forscher rekrutierten 61 nicht medikamentöse Erwachsene (75 % weiblich, Durchschnittsalter 45,5 Jahre) mit einem BMI von mehr als 25 kg/m²; 45 Patienten schlossen die Studie ab.

Intervention

In der Interventionsgruppe erhielten die Teilnehmer 1 Gramm, 2 Gramm oder 4 Gramm EPA pro Tag (jede Kapsel enthielt 590 mg EPA und 152 mg Docosahexaensäure (DHA)), mit einem Verhältnis von 3,9:1 EPA zu DHA. Die Kontrollgruppe erhielt ein Placebo aus Sojaöl (bestehend aus 54 % Omega-6 und 6 % Omega-3, ohne EPA-Komponente).

Bewertete Studienparameter

- Interleukin-6-Spiegel im Blut (IL-6)
- Hochempfindliches C-reaktives Protein im Plasma (hs-CRP)
- Produktion von Lipopolysaccharid (LPS)-stimuliertem Tumornekrosefaktor (TNF) durch Zytokine mononukleärer Zellen im peripheren Blut (PBMC)
- Ergebnisse des Inventars depressiver Symptome (IDS-C30).

Primäres Ergebnis

Ob die Verabreichung von Omega-3-Fettsäuren im Vergleich zu Placebo Entzündungsmarker und Depressionssymptome bei Patienten mit schwerer Depression beeinflusst.

Wichtigste Erkenntnisse

Bei 45 Freiwilligen, die die Studie abgeschlossen haben, korrelierte die Einnahme von 4 Gramm EPA pro Tag signifikant mit einer Abnahme der prozentualen Veränderung des Plasmas-hs-CRP und der prozentualen Veränderung der Symptomreduktion, wie über das IDS-C30 nach 12 Wochen aufgezeichnet ($P=0,19$).

Alle Gruppen verzeichneten gruppeninterne Verbesserungen,

wobei rAnsprechraten für EPA 4 g/d von 64 %, gegenüber 40 % für Placebo (Odds Ratio (OR) = 2,63); 38 % für EPA 1 g/Tag; und 36 % für EPA 2 g/d (alle $P > 0,05$).

Keine EPA-Dosis führte zu einer Effektgrößenverringernng von $\geq 0,35$ bei Plasma-IL-6 oder Mitogen-stimuliertem TNF.

Transparenz

Diese Studie wurde vom National Center for Complementary and Integrated Health (NCCIH) der National Institutes of Health finanziert. Mischoulon erhielt Forschungsunterstützung von Nordic Naturals und viele der anderen 16 Autoren legten Branchenbeziehungen offen. Diese finden Sie unter „Relevante Finanzbeziehungen“.

Auswirkungen und Einschränkungen für die Praxis

Dieses Papier wurde von klinischen Forschern verfasst, die auf dem Gebiet der Verwendung von Nahrungsergänzungsmitteln zur Unterstützung der psychischen Gesundheit bekannt sind. Im letzten Jahrzehnt haben sowohl David Mischoulon als auch Maurizio Fava unsere Wissensbasis für den Einsatz von Fischölen und Folsäure bei depressiven Patienten erweitert.¹ Diese neue Studie erweitert unser Verständnis über die optimale Dosierung von Fischöl bei Depressionen, das wirksame Verhältnis von EPA zu DHA und insbesondere darüber, welche Patienten am meisten davon profitieren könnten.

In dieser Arbeit erhielten depressive und entzündliche adipöse Patienten entweder 1 Gramm, 2 Gramm oder 4 Gramm EPA

(enthalten in einem Verhältnis von EPA zu DHA-Fischöl von fast 4:1) pro Tag oder ein Placebo. Die Ergebnisse deuten darauf hin, dass die Einnahme von 4 Gramm EPA pro Tag dazu beitragen kann, dass übergewichtige, depressive Patienten mit hohen hs-CRP-Werten innerhalb von 12 Wochen Entzündungen lindern und die Symptome einer Depression verbessern. Diese Studie zeigt auch, dass selbst niedrigere Mengen an EPA-Supplementierung (sowohl 1 Gramm als auch 2 Gramm) ebenfalls dosisabhängig das Plasma-hs-CRP senkten, während das Sojaöl-Placebo nur geringe Wirkung hatte. Darüber hinaus senkte jede Behandlungsgruppenintervention die IDS-C30-Werte (was weniger Depressionssymptome bedeutet), wobei die 4-Gramm-Dosis mit 64 % die größte Reaktion zeigte; Die 1-Gramm- und 2-Gramm-Dosen führten zu einer Ansprechrate von 36 % bis 40 %, während das Placebo insgesamt eine Ansprechrate von 20 % aufwies. Bemerkenswert in dieser Studie war, dass die Placebogruppe sowohl die 1- als auch die 2-Gramm-EPA-Dosierung nicht signifikant übertraf. Aus klinischer Sicht deutet dies darauf hin, dass die Verwendung von 4 Gramm EPA pro Tag wahrscheinlich die therapeutische Wirkung gegenüber niedrigeren Dosen verbessert.

Interessanterweise gab es auch einige Placebo-Patienten, die ansprachen. Diese Teilnehmer hatten bereits niedrigere IDS-C30-Ausgangswerte (was bedeutet, dass sie bereits weniger depressiv waren) und niedrigere Interleukin-6-Ausgangswerte (weniger Entzündung), was bedeuten könnte, dass das Sojaöl (mit hauptsächlich Omega-6 und etwas Omega-3) dies getan hat genug, um diese Messungen bei Patienten mit leichteren Depressionen und Entzündungen zu verschieben. Unerwünschte Ereignisse waren geringfügiger Natur und in der Behandlungsgruppe am niedrigsten, wobei in keiner Gruppe ein Patient die Behandlung abbrechen musste.

Das Besondere an dieser Studie ist, dass die Teilnehmer keine Antidepressiva einnahmen.

Dieses Papier ergänzt die Forschungsergebnisse, die die Verwendung von Fischöl bei depressiven, fettleibigen Patienten unterstützen. Es gibt jedoch einige klinische Überlegungen. Erstens basiert diese Arbeit auf einer kleinen Stichprobengröße, da die Autoren hofften, dass mindestens 100 Probanden vollständig an der Studie teilnehmen würden. Diese geringere Probandenzahl kann die Anzahl falsch positiver Ergebnisse erhöhen. Zweitens hätte diese Studie eine Gelegenheit geboten, sowohl die Grundfettsäurewerte als auch die Veränderungen der Fettsäuren zu untersuchen und zu untersuchen, wie diese mit Veränderungen der Symptomologie und Entzündung bei diesen Patienten korrelieren könnten. Der Gehalt an Grundfettsäuren ist ein Indikator für zukünftige Ergebnisse einer Antidepressivum-Behandlung.² In Zukunft möchten wir als Kliniker möglicherweise damit beginnen, diesen Parameter zu verfolgen, um besser zu verstehen, wer am meisten von der Verabreichung von Fettsäuren profitieren könnte. Schließlich legt eine aktuelle Metaanalyse nahe, dass ein optimales Verhältnis von EPA zu DHA tatsächlich eher bei 3:2 liegen könnte.³ Michael Lewis, ein weiterer bekannter Forscher und Experte für die Verwendung von Fischöl für die Gehirngesundheit,⁴ hat in persönlicher Mitteilung außerdem vorgeschlagen, dass das optimale EPA-zu-DHA-Verhältnis 3:2 betragen könnte. Diese Studie bestätigt also frühere Untersuchungen zur Wirksamkeit von Fischöl mit höherem EPA-Gehalt, trotz der Verhältnisunterschiede.

Das Besondere an dieser Studie ist, dass die Teilnehmer keine Antidepressiva einnahmen. Dies gibt naturheilkundlichen und integrativen Ärzten die Möglichkeit, den Nutzen der Verwendung von Fischöl als Monotherapie bei unseren Patientenpopulationen mit gleichzeitig adipösen und entzündeten Patienten klar zu bewerten. Ich bin der Meinung, dass kombinierte Therapien, einschließlich naturheilkundlicher Lebensweise, Ernährung und Entspannungsarbeit, die darauf abzielen, Fettleibigkeit und

Entzündungen zu reduzieren, wahrscheinlich ein noch stärkeres Ergebnis erzielen würden als die alleinige Verwendung von Fischöl. Darüber hinaus unterstreicht dieses Papier, dass höhere Dosierungen erforderlich sind, um ein therapeutisches Ergebnis zu erzielen. Oftmals minimieren wir Ärzte die Dosierung bei unseren Patienten, weil die Patienten dazu tendieren, weniger Gelkapseln einzunehmen, weil die Gelkapseln zu groß sind oder weil sie eine flüssige Dosis nicht bevorzugen.

Schließlich finde ich, dass synergistische natürliche Wirkstoffe zusammen mit Fischöl eine bessere Wirkung haben können als Fischöl allein. Beispielsweise kann bei Patienten mit Entzündungen die Verwendung von Curcumin, das auch als wirksame Monotherapie zur Linderung von Depressionssymptomen bekannt ist,⁵ kann die entzündungshemmende und stimmungsaufhellende Wirkung von Fischöl noch verstärken.

Offenlegung von Interessenkonflikten

Peter Bongiorno, ND, LAc, ist Berater für Pure Encapsulations/Douglas Laboratories.

1. Fava M, Mischoulon D. Folat bei Depressionen: Wirksamkeit, Sicherheit, Unterschiede in den Formulierungen und klinische Probleme. *J Klinik für Psychiatrie*. 2009;70 Suppl 5:12-17
2. Cusotto S., Delgado I., Oriolo G. et al. Ein niedriger Gehalt an mehrfach ungesättigten Omega-3-Fettsäuren lässt auf eine verminderte Reaktion auf Standard-Antidepressiva bei Patienten mit einer schweren depressiven Störung schließen. *Ängste unterdrücken*. 2022;39(5):407-418.

3. Liao Y, Xie B, Zhang H, et al. Wirksamkeit von Omega-3-PUFAs bei Depressionen: eine Metaanalyse. *Transl. Psychiatrie*. 2019;9(1):190.
4. Lewis MD. Gehirnerschütterungen, traumatische Hirnverletzungen und der innovative Einsatz von Omega-3-Fettsäuren. *J Am Coll Nutr*. 2016;35(5):469-475.
5. Fusar-Poli L, Vozza L, Gabbiadini A, et al. Curcumin gegen Depressionen: eine Metaanalyse. *Crit Rev Food Sci Nutr*. 2020;60(15):2643-2653.

Besuchen Sie uns auf: natur.wiki