

Nahrungsergänzungsmittel für Depressive?

Ein großer Review legt nahe, dass S-Adenosylmethionin, Methylfolat, Omega-3-Fettsäuren und Vitamin D die Wirkung von Antidepressiva unterstützen können. Letzte Gewissheit gibt es aber noch nicht.

— Inzwischen gibt es einige überzeugende Ergebnisse hinsichtlich der Augmentation einer antidepressiven Medikation durch Nahrungsergänzungsmittel. Die erste systematische Literatursuche für die Jahre 1960–2015 förderte 40 geeignete Studien zutage. Alle Patienten litten an einer depressiven Störung, die einen Wert von mindestens 17 auf der Hamilton-Skala erreichte. Sie wurden über mindestens 21 Tage behandelt, in den Studienarmen waren mindestens zehn Probanden. Die Besserung der Depression wurde mit einer anerkannten klinischen Skala gemessen. Immerhin 31 der Studien waren randomisiert, kontrolliert und doppelblind.

Die besten Daten fanden sich zu Omega-3-Fettsäuren und Folsäure; hier konnten Metaanalysen erstellt werden.

Von den elf Studien zu Omega-3-Fettsäure zeigten sechs einen Benefit, der jedoch nur in einem Fall statistisch signifikant war. Von den vier Studien zu Folsäure zeigten nur zwei einen Benefit, unter denen sich die mit 475 Probanden größte nicht befand.

Drei der vier Studien zu Methylfolat hatten ein signifikant positives Ergebnis. Das gleiche galt für drei der vier Studien zu S-Adenosylmethionin (SAM). Auch für Vitamin D fanden sich positive und signifikante Ergebnisse. Gemischte Ergebnisse liegen für Zink, Vitamin C, Tryptophan, Aminosäuren und Kreatin vor, während sich für Inositol keine Wirkungsnachweise fanden.

▪ Sarris J, Murphy J, Mischoulon D et al. Adjunctive nutraceuticals for depression: A systematic review and meta-analyses. *Am J Psychiatry*. 2016;173:575–87

KOMMENTAR

Es handelt sich um den ersten systematischen Review der Literatur der vergangenen knapp 50 Jahre zu diesem Thema. Die Autoren folgern, dass die Augmentation einer antidepressiven Medikation mit SAM, Methylfolat, Omega-3-Fettsäuren und Vitamin D zu einer Reduktion depressiver Symptome führt. Die Suche nach geeigneten Substanzen ist verständlich: Nahrungsergänzungsmittel haben in der Bevölkerung eine breite Akzeptanz, und die Verträglichkeit der untersuchten Substanzen ist generell gut. Für eine generelle Empfehlung sind aber noch weitere Untersuchungen erforderlich. Für eine Dosierungsempfehlung brauchen wir konkrete Grenzwerte von unbedenklichen Serumspiegeln. ■

Dr. med. N. Rakowsky

Hämatemesis und stinkende Diarrhö – woran liegt's?

Ein 50-jähriger Mann wurde mit plötzlich aufgetretener Hämatemesis in die Nothilfe eingeliefert. Er berichtete über seit zwei Monaten bestehende Oberbauchschmerzen und eine stinkende Diarrhö.



Ausgedehnte Verkalkungen des Pankreas im CT.

Über 15 Jahre hinweg hatte er täglich einen halben Liter Wodka konsumiert. Es bestand ein epigastrischer Druckschmerz, die Laborwerte inklusive Lipase und Transaminasen waren unauffällig. Auf dem Abdomen-CT stellten sich ausgedehnte Verkalkungen des Pankreas ohne Hinweis auf ein Ödem oder eine peripankreatische Flüssigkeitsansammlung dar. Der Befund war vereinbar mit einer chronischen kalzifizierenden Pankreatitis. In der Ösophago-Gastro-Duodendoskopie stellte man zudem ein Ulcus ventriculi fest.

Die häufigste Ursache von Pankreasverkalkungen ist eine chronische alkoholische Pankreatitis. Die Organfunktion musste bei diesem Mann weitgehend ausgefallen sein, da es nicht mehr zur Erhöhung der Lipase kam. Die Durchfälle mit stinkendem Geruch sprachen für eine Maldigestion bei Pankreasinsuffizienz. Der Patient erholte sich innerhalb weniger Tage und wurde mit einer Substitution von Pankreasenzymen entlassen. Die wichtigste Maßnahme war wohl die Aufnahme in ein Alkohol-Entwöhnungsprogramm. ■

Prof. Dr. med. H. S. Fießl

▪ Sedhai YR, Patel D (dr.sedhai@gmail.com). Calcified pancreatitis associated with alcohol use. *N Engl J Med*. 2017;376:e6