

Einsatz von Mikronährstoffsupplementen bei der Therapie von Depression

Quantitative Befragung von Psychiaterinnen und Psychiatern sowie Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten

Carmen Gasser & Alicia López
Studiengang Ernährung und Diätetik (BSc), ERB15



Einleitung

5,2% der Schweizer Bevölkerung leiden innerhalb eines Jahres unter einer depressiven Störung. Auf die Lebenszeitprävalenz bezogen, erfüllen 16,2% die Kriterien einer unipolaren Depression (*Major Depression*). Es handelt sich hierbei um die häufigste psychische Störung.[1] Standardmässig wird psychotherapeutisch sowie medikamentös mit Antidepressiva therapiert. Die Leitlinien nennen weitere komplementäre Therapieoptionen, jedoch keine auf Ernährungsebene.[2] Gemäss aktueller Studienlage scheint aber eine Mikronährstoffsupplementierung in Kombination mit Antidepressiva eine signifikante Verbesserung der Depressionssymptomatik zu bewirken und das Ansprechen auf die Therapie zu verbessern. Bei folgenden Mikronährstoffen und bestimmten Fettsäuren wurde dieser Effekt untersucht: Vitamin D, Methylfolat, ω -3-Fettsäuren, Zink und weiteren. [3]

Fragestellung

Wie viele der befragten Psychiaterinnen und Psychiater sowie Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten in der Deutschschweiz kennen die Thematik «Mikronährstoffsupplemente als komplementärmedizinische Massnahme bei der Therapie von Depression» und wie viele verordnen/empfehlen daraufhin Mikronährstoffe?

Methode

Die Datenerhebung erfolgte mittels einer Querschnittsuntersuchung, welche über vier Wochen stattfand. Es wurden jeweils 500 Psychiaterinnen und Psychiater sowie Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten aus der Deutschschweiz per Mail gebeten, einen Online-Fragebogen auszufüllen. Die Auswertung der Daten erfolgte mittels SurveyMonkey und Excel.

Diskussion

Der hohe Prozentsatz (64.4%) derjenigen, welche die Studienlage kennen, ist womöglich durch die starke Verbreitung der Thematik in den Medien zu erklären. Es besteht ein positiver Zusammenhang zwischen dem Interesse nach Weiterbildung und den vorhandenen Kenntnissen. Dies lässt vermuten, dass es sich beim Weiterbildungswunsch nicht um die Erweiterung von Wissen, sondern um die praktische Umsetzung der Empfehlungen im Alltag handeln könnte. Bei Vitamin D und ω -3-Fettsäuren besteht die Gefahr eines Bias, da zu diesen Nährstoffen allgemeine Empfehlungen im Zusammenhang mit bestimmten Krankheitsbildern für die Gesamtbevölkerung bestehen. [4] Der Unterschied zwischen den Berufsgruppen bezüglich des Wissens zur Thematik könnte sich dadurch erklären, dass das Verschreiben von Medikamenten der ärztlichen Berufsgruppe vorbehalten ist [5].

Schlussfolgerung

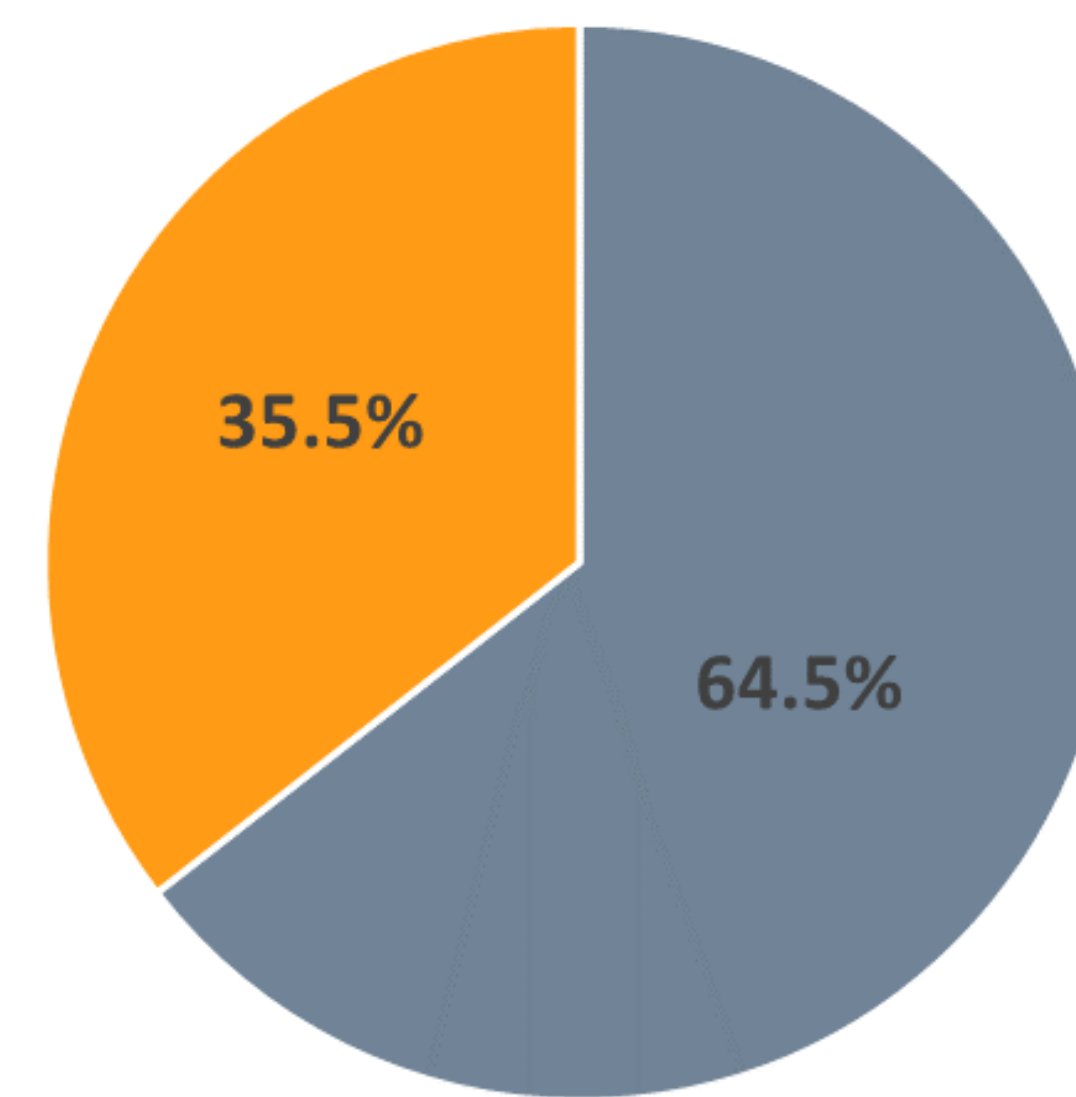
Die Mikronährstoffsupplementierung kommt als komplementärmedizinische Therapieoption bei der Behandlung der Depression in der Praxis bereits häufiger zum Einsatz als erwartet. Dennoch wäre eine Sensibilisierung und vertiefte Wissensvermittlung zur Ernährung und den Nutraceuticals indiziert und erwünscht. Ausserdem bedarf es weiterer Forschung auf diesem Gebiet, damit konkrete Empfehlungen in die Leitlinien aufgenommen werden können.

Literatur

- [1] Baer, N., Schuler, D., Füglistler-Dousse, S., & Moreau-Gruet, F. (2013). *Depressionen in der Schweiz. Daten zur Epidemiologie, Behandlung und sozial-beruflichen Integration* (Obsan Bericht No.56). Neuchâtel: Schweizerisches Gesundheitsobservatorium.
- [2] DGPPN, BÄK, KBV, & AWMF (Hrsg.). (2015). S3-Leitlinie/Nationale VersorgungsLeitlinie Unipolare Depression – Langfassung, 2. Auflage. Version 5, 238. <https://doi.org/10.6101/AZQ/000364>.
- [3] Froesch, M., Huber, F., & Beise, U. (2014). Medix Guideline Depression Schweiz. *zuletzt revidiert: 06/2014*. (Medix Schweiz), 1-17. Abgerufen von <https://www.medix.ch/wissen/guidelines/psychische-krankheiten/depression/html>
- [4] Sarris, J., Murphy, J., Mischoulon, D., Papakostas, G.I., Fava, M., Berk, M., & Ng, C.H. (2016). Adjunctive Nutraceuticals for Depression: A Systematic Review and Meta-Analyses. *American Journal of Psychiatry*, 173(6), 575-587. <https://doi.org/10.1176/appi.ajp.2016.15091228>
- [5] Eidgenössisches Departement des Innern, & Bundesamt für Gesundheit. (2012). *Vitamin-D-Mangel: Datenlage, Sicherheit und Empfehlungen für die Schweizer Bevölkerung*. Bern: Mozaeffarian, D., & Wu, J. H. Y. (2011). Omega-3 Fatty Acids and Cardiovascular Disease. *Journal of the American College of Cardiology*, 58(20), 2047-2067. <https://doi.org/10.1016/j.jacc.2011.06.063>
- [6] Fédération der Schweizer Psychologinnen und Psychologen FSP. (2014). *Psychotherapie. Was ist sie? Wann hilft sie? Für wen ist sie? Wer bietet sie an? Abgerufen von <https://www.psychologie.ch/psychotherapie/wer-sind-psychotherapeutinnen/>*
- Bildquellen: frei erhältlich auf Adobe Stock von https://stock.adobe.com/de/search?load_type=search&native_visual_search=&similar_content_id=&is_recent_search=&k=dietary+supplements&asset_id=57644038

Ergebnisse

152 Personen füllten den Fragebogen aus (Rücklaufquote = 16%).



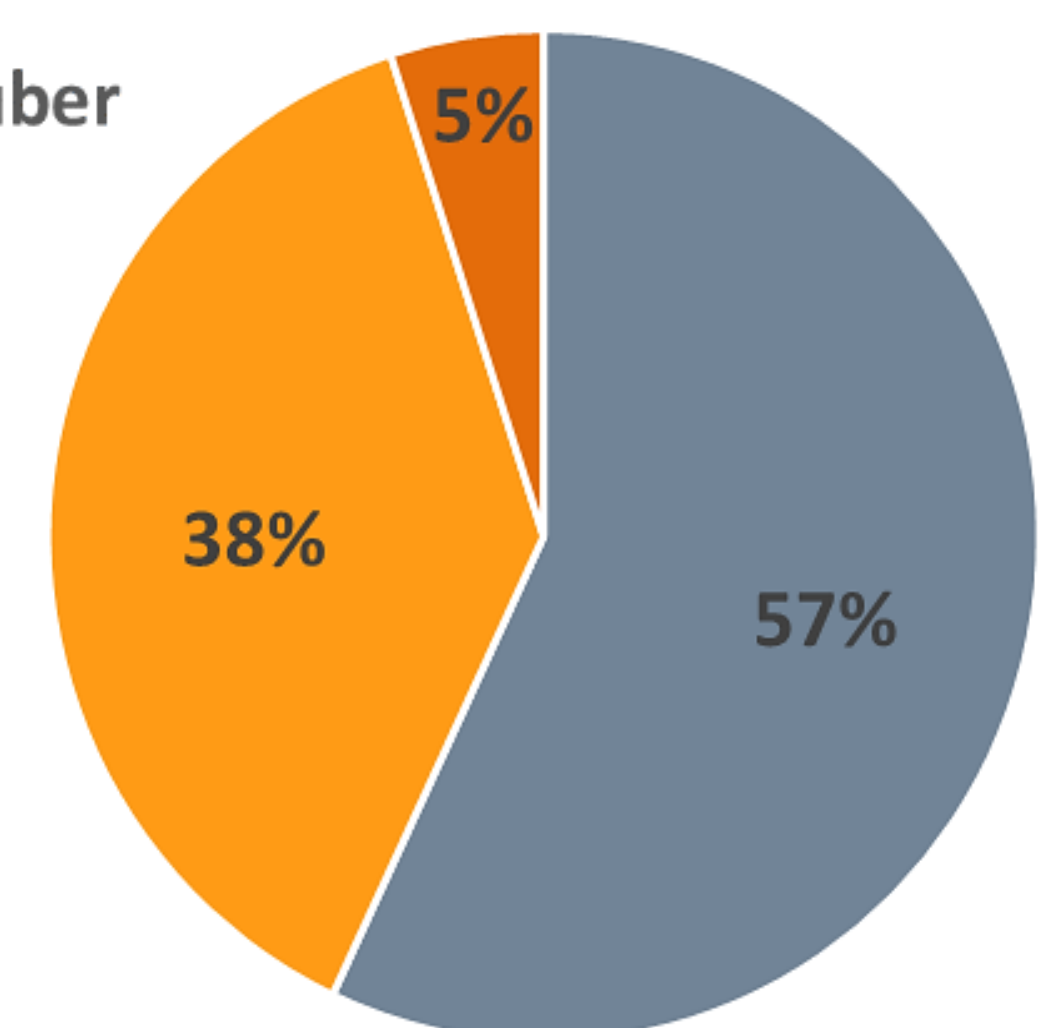
Mehr als 2/3 der Befragten (64.5%) kennen die Thematik. (Siehe Abb.1)

Sie haben entweder davon gehört/ darüber gelesen oder hatten in Fachgremien bereits Diskussionen zur Thematik. Nur ein kleiner Teil (3%) kennt die Studienlage sehr gut.

■ Kennen Thematik ■ Ich weiss nichts darüber

Abbildung 1: Auseinandersetzung mit Thematik

Von denjenigen, welche die Thematik kennen (n=98), setzen 57% Mikronährstoffsupplemente ein oder empfehlen sie. (Siehe Abb.2)



59% der Befragten interessieren sich für eine Weiterbildung. Das Interesse ist vor allem bei denjenigen hoch, welche die Thematik bereits kennen.

■ Einsatz/Empfehlung Ja ■ Einsatz/Empfehlung Nein
■ Enthaltungen

Abbildung 2: Relative Anteile zu Einsatz/Empfehlung derjenigen, welche Thematik kennen inkl. fehlender Angaben = Enthaltungen (n=98)

Vitamin D wurde bezüglich des Einsatzes am häufigsten genannt (39%). Danach folgten ω -3-Fettsäuren mit 24% und Magnesium mit 18%. Die Mikronährstoffe Folsäure/Methylfolat und Zink sowie Multivitaminpräparate lagen betreffend des Einsatzes mit 13-14% etwa gleich.

Der Vergleich der Berufsgruppen ergab, dass Psychiaterinnen und Psychiater mit 41% die Thematik besser kennen als die Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten mit 29%.