



Depressionen: Was können Mikronährstoffe bewirken?

Von DCMS

Erstellt am 28 Apr 2020 - 09:04

Depressive Störungen gehören zu den häufigsten Erkrankungen. Schätzungen zufolge leiden inzwischen weltweit ca. 350 Millionen Menschen unter einer Depression. Es besteht ein Lebenszeitrisiko von 16 bis 20 Prozent, an einer depressiven Episode zu erkranken.

Neben einer genetischen Prädisposition einer biografischen Belastung und psychosozialem Stress sind auch neurobiologische Veränderungen wichtige Faktoren, die an der Entstehung einer Depression beteiligt sind. Zu erwähnen sind hier Störungen im Neurotransmitterhaushalt, eine erhöhte Entzündungsaktivität, eine mitochondriale Dysfunktion, ein Mangel an Nervenwachstumsfaktoren sowie eine Fehlregulation der HPA-Achse (Hypophysen-Achse).

Grundsätzlich sind die psychische Befindlichkeit und auch die Hirnleistungsfähigkeit in hohem Maße von einer ausreichenden Versorgung mit allen Nährstoffen abhängig. Mikronährstoffe sind essenziell für die Bildung von Neurotransmittern; sie verbessern die antioxidative Kapazität und den Energiestoffwechsel der Nervenzellen. Mikronährstoffe können einer überschießenden Entzündungsaktivität entgegenwirken und verbessern die Bildung von Nervenwachstumsfaktoren.

Ein wichtiges Therapieprinzip zur Vorbeugung und Behandlung von Depressionen ist deshalb eine Optimierung des Mikronährstoffstatus. Im Folgenden deshalb einige Hinweise zur Bedeutung der Mikronährstoffe im Zusammenhang mit Depressionen:

Magnesium ist der Anti-Stress-Mikronährstoff. Bei Patienten mit Depressionen wurde ein signifikanter Abfall der Magnesiumkonzentration im Blut nachgewiesen. Zink hat eine wichtige Bedeutung im Hirnstoffwechsel. Eine Metaanalyse von neun Studien, die im Mai 2017 veröffentlicht wurde, fand einen inversen Zusammenhang zwischen der Zinkaufnahme und dem Risiko für Depressionen.

Vitamin B1 ist von zentraler Bedeutung für die Energieversorgung der Nervenzellen. Eine Supplementierung von Vitamin B1 kann zu einer Besserung der psychischen Befindlichkeit führen. Vitamin B6 ist eines der wichtigsten Vitamine im Neurotransmitterstoffwechsel. Bei einem Folsäuremangel sind häufig Stimmungsschwankungen und Symptome einer Depression zu beobachten. Bei einem Folsäuredefizit kommt es häufig zu einer Erhöhung des neurotoxischen Homocysteins. Eine Erhöhung der Homocysteinkonzentration ist häufig mit depressiven Symptomen assoziiert.

Bei depressiven Patienten wurden sehr häufig verminderte Vitamin-D-Spiegel nachgewiesen. Es ist aber noch nicht abschließend geklärt inwieweit eine Vitamin-D-Supplementierung Depressionen beeinflussen kann.

Tryptophan ist die Ausgangssubstanz für die Bildung von Serotonin. Aus Tyrosin werden die Katecholamine Dopamin, Noradrenalin und Adrenalin gebildet. Im Rahmen einer Metaanalyse japanischer Wissenschaftler von 2014 wurde untersucht, inwieweit die Tryptophankonzentration im Plasma mit dem Auftreten einer depressiven Episode korrelierte. Die Auswertung der Daten zeigte, dass bei der depressiven Episode typischerweise verminderte Tryptophankonzentrationen im Plasma vorlagen. Da viele psychiatrische Erkrankungen, einschließlich der Depressionen, mit oxidativem Stress assoziiert sind, ist die Verbesserung der antioxidativen Kapazität ein wichtiger therapeutischer Ansatz.

Vor einer Supplementierung mit Mikronährstoffen sollte der Mikronährstoff-Status überprüft werden. Hierzu empfehlen wir den [DCMS-Neuro-Check \[1\]](#).



Referenzen:

- Thomas Köhler: *Biologische Grundlagen psychischer Störungen; hofgreffe, 3. überarbeitete Auflage*
- Martínez-Cengotitabengoa M, González-Pinto A: *Nutritional supplements in depressive disorders, Actas Esp Psiquiatr. 2017 Sep;45(Supplement):8-15. Epub 2017 Sep 1.*
- Serefko A, Szopa A, Poleszak E: *Magnesium and depression; Magnes Res. 2016 Mar 1;29(3):112-119.*
- Li Z, Li B, Song X1, Zhang D et al.: *Dietary zinc and iron intake and risk of depression: A meta-analysis; Psychiatry Res. 2017 May;251:41-47. doi: 10.1016/j.psychres.2017.02.006. Epub 2017 Feb 3.*
- Ali Ghaleiha, Hassan Davari et al.: *Adjuvant thiamine improved standard treatment in patients with major depressive disorder: results from a randomized, double-blind, and placebo-controlled clinical trial; European Archives of Psychiatry and Clinical Neuroscience volume 266, pages695–702(2016)*
- Shareefa Alghamdi, Nabilah Alsulami et al.: *Vitamin D Supplementation Ameliorates Severity of Major Depressive Disorder; J Mol Neurosci 2020 Feb;70(2):230-235. doi: 10.1007/s12031-019-01461-2. Epub 2019 Dec 13.*
- Juncai Pu, Yiyun Liu et al.: *An integrated meta-analysis of peripheral blood metabolites and biological functions in major depressive disorder; Molecular Psychiatry (2020)*
- DCMS-News: *Depressionen und Mikronährstoffe, Januar 2017*

Weitere Infos:

Diagnostisches Centrum für Mineralanalytik
und Spektroskopie DCMS GmbH

- Praxis für Mikronährstoffmedizin -

Löwensteinstraße 9

D-97828 Marktheidenfeld

Tel. +49/ (0)9394/ 9703-0

www.diagnostisches-centrum.de [2]

- [Krankheiten und Therapien](#)

Quellen URL (aufgerufen am 22 Jan 2021 - 00:16): <https://medcom24.de/node/24674>

Links:

[1] <https://medcom24.de/www.diagnostisches-centrum.de/index.php/dcms-neuro-check>

[2] <http://www.diagnostisches-centrum.de>