

Omega-3-Fettsäuren bei verminderter Lebensqualität durch Depressionen im Alter

Die Depression gehört neben der Demenz zu den häufigsten psychiatrischen Erkrankungen im Alter.

Unsere Lebenserwartung steigt kontinuierlich an; mit 60 haben Menschen oft noch ein ganzes Drittel ihres Lebens vor sich. Bedenkt man, dass der Bevölkerungsanteil der älteren Menschen immer mehr zunimmt, so gewinnt die Medizin in diesem Bereich deutlich an Bedeutung. Das gilt auch für die psychische Gesundheit dieser Altersgruppe.

Die Lebensumstände alter Menschen, z.B. der Verlust geliebter Menschen, mangelnde Bewegungsfreiheit, Vereinsamung oder der Umzug in eine neue Wohnumgebung, machen depressive Verstimmungen nur allzu verständlich. Häufig werden daher eine niedergedrückte Stimmung und Zurückgezogenheit bei alten Menschen als «normal» angesehen.

Eine «Altersdepression» zu erkennen, ist oft nicht ganz leicht — auch für den Arzt, denn vielfach gehen die Betroffenen nicht wegen ihrer Depression zum Arzt, sondern wegen anderer, «alltäglicher» Symptome wie Schlafstörungen, Appetitlosigkeit, Antriebslosigkeit, Schmerzen etc. Die Ernährungsmedizin bietet neben den wichtigen Säulen der Pharmako-, Sozio- und der Psychotherapie sehr interessante Ansätze bei der Therapie von Depressionen im Alter. In einer aktuellen, doppelblinden, placebo-kontrollierten Interventionsstudie wurde der Effekt von Omega-3 Fettsäuren auf Altersdepressionen untersucht. An der Studie nahmen 46 Frauen eines italienischen Altersheims im Alter von 66-95 Jahren teil. Alle Probandinnen litten an einer Depression gemäss der *Geriatric Depression Scale (GDS)*. Zugelassen wurden Patientinnen mit einem BMI zwischen 19 und 30. Ausschlusskriterien waren andere psychiatrische Erkrankungen, psychotische Symptome, Suizidabsichten und eine medikamentöser Behandlung mit Psychotika. 22 der Teilnehmerinnen erhielten während der Dauer der Studie (8 Wochen) eine gezielte Supplementation von total 2,5 g langkettigen Omega-3 Fettsäuren pro Tag, 24 Probandinnen erhielten ein Placebopräparat. Das Schwergewicht bei der Supplementation mit Omega-3-Fettsäuren lag dabei auf der Eicosapentaensäure (EPA) (1,67 g/Tagesdosis), von der Docosahexaensäure (DHA) waren in der Tagesdosis 0,83 g enthalten.

Primärer Endpunkt der Studie war die Veränderung der depressiven Symptome.

Patientinnen, welche die Fettsäure-Supplemente erhielten, zeigten nach der 8-wöchigen Intervention eine signifikante Reduktion (27% vs 5% unter Placebo) der depressiven Symptome gemäß GDS. Weder in der Omega-3-Gruppe noch in der Placebo-Gruppe wurden unerwünschte Nebenwirkungen festgestellt. Die Patientinnen zeigten dementsprechend eine sehr gute Compliance.

Eine gezielte, therapeutische Supplementation mit Omega-3-Fettsäuren (mit höherem Anteil an EPA) bietet eine interessante, gut verträgliche und schnell wirksame Alternative oder Ergänzung zu Psychopharmaka in der Behandlung von depressiven Störungen im Alter.

Rondanelli M et al. Effect of omega-3 fatty acids supplementation on depressive symptoms and on health-related quality of life in the treatment of elderly women with depression: a double-blind, placebocontrolled, randomized trial. J Am Coll Nutr. 2010; 29(1): 55-64