



Warum Mikronährstoffe bei Depressionen wichtig sind

Von DCMS

Erstellt am 28 Aug 2017 - 13:03

Wie inzwischen zahlreiche Studien gezeigt haben, spielt die Ernährung eine wichtige Rolle für die psychische Befindlichkeit des Menschen. Ende Juli 2017 wurden im Fachblatt Scientific Reports die Ergebnisse einer Studie aus England publiziert. Forscher aus London konnten nachweisen, dass eine hohe Zuckerzufuhr bei Männern das Risiko für psychische Krankheiten, z. B. Depressionen oder Angststörungen, erhöhte.

Wichtig für die psychische Befindlichkeit ist aber nicht nur die Vermeidung ungünstiger Ernährungsfaktoren, sondern eine optimale Versorgung mit den Biomolekülen, die das Gehirn für eine normale Funktion benötigt. Immer wieder zeigen Studien einen Zusammenhang zwischen Mikronährstoffmängeln und einem vermehrten Auftreten psychischer Störungen.

Eine vor kurzem veröffentlichte Metaanalyse von US-Wissenschaftlern konnte nachweisen, dass Personen mit Depressionen niedrigere Serumspiegel von Folsäure und eine geringere Folsäureaufnahme hatten als Personen ohne Depressionen. In den USA zeigte sich bei Frauen im gebärfähigen Alter ein Zusammenhang zwischen einem erhöhten Risiko für mittlere bis schwere Depressionen und der Folsäurekonzentration im Blut.

Auch Vitamin D spielt eine wichtige Rolle für die psychische Befindlichkeit. Forscher aus Italien publizierten eine Literaturübersicht über den Zusammenhang zwischen niedrigen Vitamin-D-Konzentrationen und Depressionen. Sie fanden eine akute Beweislage dafür, dass es einen signifikanten Zusammenhang zwischen Depressionen und einem Vitamin-D-Mangel gibt. Um die Kausalitätsfrage zu klären, seien aber noch mehr Studien erforderlich. Wissenschaftler aus dem Iran konnten nachweisen, dass eine Hochdosis-Vitamin-D-Supplementierung mit einer Reduzierung von Depressionssymptomen bei weiblichen Jugendlichen verbunden war.

Bei Personen mit Major-Depression wurden im Vergleich zu gesunden Kontrollpersonen auch signifikant niedrigere Konzentrationen der Aminosäuren Arginin und Citrullin nachgewiesen.

Ein Fachartikel von Wissenschaftlern aus Indien beschäftigte sich mit einer möglichen Bedeutung von Vitamin C in der Behandlung von Angststörungen. Ein Vitamin-C-Mangel vermindert z. B. die Bildung von Neurotransmittern, die mit Angststörungen assoziiert sind. Insgesamt ist Vitamin C wichtig für die Bildung verschiedener Neurotransmitter. Es kann Schäden durch freie Radikale im Gehirn vermindern.

US-Wissenschaftler publizierten im Juni 2017 einen großen Fachartikel über die Bedeutung von Zink in der Behandlung psychiatrischer Erkrankungen: Hochkarätige klinische Studien zeigten, dass eine Zinksupplementierung bei Depressionen einen günstigen Effekt hat. Außerdem erwies sich Zink auch als Zusatztherapie bei der Behandlung der Major-Depression als Vorteil. Zink ist generell ein wichtiges Spurenelement für das Gehirn. Es ist für die Funktionsfähigkeit verschiedener Neurotransmittersysteme erforderlich und hat auch einen Einfluss auf die Neubildung von Hirnzellen und auf die Entzündungsaktivität im Gehirn.

Unbestritten spielen Mikronährstoffe eine wichtige Rolle für die psychische Befindlichkeit. Diese sollten aber nicht leichtfertig eingenommen werden. Vor einer Supplementierung von Mikronährstoffen sollte eine geeignete Mikronährstoffuntersuchung durchgeführt werden wie zum Beispiel der [DCMS-Neuro-Check \[1\]](#).

Referenzen:



- Viola Ulrich: So wirkt sich Schokolade auf die männliche Psyche aus. www.welt.de [2], 31.07.2017
- Bender A et al.: The association of folate and depression: A meta-analysis. *J Psychiatr Res.* 2017 Jul 22;95:9-18.
- Nguyen B et al.: Association between blood folate concentrations and depression in reproductive aged U.S. women, NHANES (2011-2012). *J Affect Disord.* 2017 Jul 17;223:209-217.
- Alessandro Cuomo et al.: Depression and Vitamin D Deficiency: Causality, Assessment, and Clinical Practice Implications. *Neuropsychiatry (London)* (2017) 7(5), 606–614
- Hess S et al.: Decreased serum L-arginine and L-citrulline levels in major depression. *Psychopharmacology (Berl)*. 2017 Aug 13.
- Rajender Guleria et al.: Ascorbic acid: A therapeutic viability in anxiety disorders. *Innovations in Pharmaceuticals and Pharmacotherapy*. eISSN: 2321– 323X, pISSN: 2395-0781
- Petrilli MA et al.: The Emerging Role for Zinc in Depression and Psychosis. *Front Pharmacol.* 2017 Jun 30;8:414.
- Bahrani A et al.: High Dose Vitamin D Supplementation Is Associated With a Reduction in Depression Score Among Adolescent Girls: A Nine-Week Follow-Up Study. *J Diet Suppl.* 2017 Jul 31:1-10.

Weitere Infos:

- Praxis für Mikronährstoffmedizin -
Diagnostisches Centrum für Mineralanalytik
und Spektroskopie DCMS GmbH
Löwensteinstraße 9
D-97828 Marktheidenfeld
Tel. +49/ (0)9394/ 9703-0
www.diagnostisches-centrum.de [3]

- [Gesundheit und Vorsorge](#)

Quellen URL (aufgerufen am 31 Dez 2020 - 05:24): <http://www.medkom24.eu/node/22588>

Links:

- [1] <http://www.medkom24.eu/www.diagnostisches-centrum.de/index.php/dcms-neuro-check>
[2] <http://www.welt.de>
[3] <http://www.diagnostisches-centrum.de>