

# Marine Omega-3-Fettsäuren reduzieren depressive Symptome

Eine erhöhte Zufuhr der marinen Omega-3-Fettsäuren EPA und DHA reduziert depressive Symptome um 25 % zeigen Daten die über einen Zeitraum von 24 Stunden an 10.480 Erwachsenen gesammelt wurden. Allerdings zeigte ein normaler Fischkonsum über 30 Tage und normale Fischöl Supplemente keine Wirkung auf depressive Symptome. Forscher fanden eine niedrige Korrelationen zwischen dem Fischverzehr und EPA + DHA im Blut und gehen daher davon aus, dass der Fischverzehr auch über 30 Tage kein guter Parameter ist um eine Aussage über die Versorgung mit marinen Omega-3-Fettsäuren zu machen. Die EPA + DHA Versorgung lässt sich genauer aus einer 24-Stunden-Nahrungsanalyse vorhersagen und eine solche Analyse zeigte jetzt, dass marine Omega 3 mehrfach ungesättigte Fettsäuren depressive Symptome reduzieren können. Claire Hoffmire und ihre Kollegen an der „University of Rochester School of Medicine and Dentistry“ analysierten die Daten über das Ernährungsverhalten und den Verbrauch an Fisch und depressiven Symptomen, mittels eines 30-Tage-Lebensmittel Frequenz Fragebogen 2 und 24 Stunden-Ernährungsanalyse. Die Daten wurden für 10.480 Erwachsene in den Jahren 2005–2008 im Rahmen der „National Health and Nutrition Examination“ Umfrage in den USA erhoben. Die Ergebnisse zeigten, dass es keinen Zusammenhang gab zwischen dem Verzehr von Fisch und depressiven Symptomen. Ein hoher Verbrauch von gebratenem und paniertem führte zu einem Anstieg von Anincreasein, einer Verbindung, die das Risiko von schweren depressiven Symptomen erhöht. Auf der anderen Seite, zeigte die Analyse der EPA und DHA Aufnahme mittels einer 24-Stunden-Ernährungsanalyse eine signifikante 25%ige Reduktion der depressiven Symptome. Obwohl die Daten nicht 100%tig schlüssig sind, so ist es wissenschaftlich absolut plausibel, dass EPA und DHA depressive Symptome beeinflussen können. Im

menschlichen Körper haben DHA und EPA, und viele ihrer Metaboliten, die über eine Vielzahl von biochemischen Stoffwechselwege produziert werden, erhebliche entzündungshemmende und zellschützende Effekte in verschiedenen Geweben und Organen. DHA greift sehr tief in das zentrale Nervensystem ein und ist ein zentraler Nährstoff für unser Gehirn. Ein Mangel an DHA stört die Bewegung von Neurotransmittern Serotonin, Noradrenalin und Dopamin durch die Zellmembranen und damit die Übertragung von Nervenimpulsen, was sich negativ auf unsere Stimmung auswirkt und zu kognitiver Dysfunktion oder zu Depressionen beiträgt. EPA scheint eine immer wichtigere Rolle im Zusammenhang mit den somatischen Symptomen zu spielen, unter denen bis zu 80 % der Personen mit schweren Depressionen leiden. Obwohl die Daten nicht 100 %tig stimmig sind, werden die Ergebnisse durch Dr. Harry Rice Vizepräsident der Wissenschaftlichen Abteilung der globalen Organisation für EPA und DHA Omega 3 (Goed) durchaus als positiv beschrieben. Nach Dr. Rice unterstützen die Daten dieser Studie die These, dass eine erhöhte Zufuhr von langkettigen Omega 3 die Anzahl und die Stärke depressiver Symptome reduziert. Eine Ursache für die Heterogenität der Daten liegt seiner Meinung nach in der Heterogenität der Krankheit Depression, welche die Durchführung von Studien erheblich erschwert. Es könnte daher durchaus sein, dass EPA und DHA Supplemente verschiedene Arten von Depressionen auch unterschiedlich beeinflussen.

## Literatur

C.A. Hoffmire, R.C. Block, K. Thevenet-Morrison, E. van Wijngaarden  
"Associations between omega-3 poly-unsaturated fatty acids from fish consumption and severity of depressive symptoms: An analysis of the 2005–2008 National Health and Nutrition Examination Survey" *Prostaglandins, Leukotrienes and Essential Fatty Acids* Published online ahead of print, doi: 10.1016/j.plefa.2012.03.003