

## Inflammatorisches Darm-Mikrobiom bei Depression

**Datum:** 11.05.2021

**Original Titel:**

Reductions in anti-inflammatory gut bacteria are associated with depression in a sample of young adults

**Kurz & fundiert**

- Vergleich von Mikrobiomcharakteristika bei jungen Erwachsenen mit und ohne Depression
- Die Vielfalt des Mikrobioms ist bei jungen Menschen mit Depression reduziert
- Mangel besonders an anti-inflammatorischen [Bakterien](#), wie etwa Faecalibacterium

**DGP - Forscher analysierten das Darm-Mikrobiom von 90 US-amerikanischen jungen Erwachsenen mit und ohne Depression. Die Analyse zeigte eine Verbindung zwischen Depression und geringeren Mengen an anti-inflammatorischen [Bakterien](#) im Darm.**

Zusammenhänge zwischen Mikrobiom und Psyche sind ein wachsendes Forschungsfeld. Bei möglichen Auslösern einer Depression wird auch ein niedrig-gradiger Entzündungsprozess diskutiert, der durch bakterielle Faktoren im Darm verursacht oder durch einen Mangel an protektiven, anti-inflammatorischen Bakterien nicht verhindert wird. Wissenschaftler analysierten nun, in welchen Aspekten sich das Darm-Mikrobiom bei jungen Menschen mit Depression von dem gesunder Kontrollpersonen unterscheidet.

### **Vergleich von Mikrobiomcharakteristika bei jungen Erwachsenen mit und ohne Depression**

Die Forscher analysierten das Darm-Mikrobiom von 90 US-amerikanischen jungen Erwachsenen. 43 Teilnehmer litten unter Depression, 47 Teilnehmer waren gesunde Kontrollen.

Insgesamt zeigte sich, dass junge Menschen mit Depression ein signifikant anderes Mikrobiom haben als gesunde Kontrollen. Teilnehmer mit Depression hatten eine geringere Zahl von Firmicutes und höhere Zahlen von Bacteroideten. Innerhalb der Bakterienklassen und -ordnungen sahen die Forscher entsprechende Muster (weniger Clostridia und mehr Bacteroidia bzw. weniger Clostridiales und mehr Bacteroidales). Im Detail war das Faecalibacterium bei Menschen mit Depression in geringerer Menge vertreten. Ebenso traten verwandte Ruminococcaceae seltener als bei gesunden Kontrollen auf. Gammaproteobacteria und speziell Flavonifractor wurden dagegen häufiger im Mikrobiom der Patienten mit Depression gefunden als bei Kontrollpersonen.

### **Die Vielfalt des Mikrobioms ist bei jungen Menschen mit Depression reduziert**

Daraus ergaben sich funktionelle Unterschiede zwischen diesen beiden Gruppen, wie etwa eine

geringere Zahl an Produktionswegen für kurz-kettige Fettsäuren bei den Menschen mit Depression. Interessanterweise stimmen die Größe der Biom-Unterschiede und der Schweregrad depressiver Symptome in vielen Fällen überein - weitere Studien müssten diesen Punkt gezielt untersuchen. Zudem schienen Mikrobiom-Differenzen unabhängig von psychotropen Medikamenten der depressiven Patienten zu sein.

### **Mangel besonders an anti-inflammatorischen Bakterien, wie etwa Faecalibacterium**

Insgesamt zeigt die Analyse eine Verbindung zwischen Depression und geringeren Mengen an anti-inflammatorischen Bakterien im Darm. Dabei scheinen besonders Butyrat-bildende Bakterien eine Rolle zu spielen. Die Unterschiede im Darm-Mikrobiom könnten eine Ursache für chronisch, niedrig-gradige inflammatorische Prozesse sein, die häufig bei Menschen mit Depression nachweisbar sind.

#### **Referenzen:**

Liu, Richard T., Aislinn D. Rowan-Nash, Ana E. Sheehan, Rachel F.L. Walsh, Christina M. Sanzari, Benjamin J. Korry, and Peter Belenky. "Reductions in Anti-Inflammatory Gut Bacteria Are Associated with Depression in a Sample of Young Adults." *Brain, Behavior, and Immunity* 88 (August 2020): 308-24. <https://doi.org/10.1016/j.bbi.2020.03.026>.

# MERKZETTEL

für das Gespräch mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt

Damit Sie viel aus dem Gespräch mit Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt mitnehmen, empfehlen wir Ihnen, Ihre Beschwerden, aber auch Ihre Behandlungsziele sowie alle Ihre Fragen zu notieren. Wichtig für das Arztgespräch ist eine Liste der **Medikamente oder Nahrungsergänzungsmittel**, die sie derzeit verwenden. Über eventuelle **Allergien und Unverträglichkeiten** sollten Sie Ihre Ärztin/Ihren Arzt ebenfalls immer informieren. Nutzen Sie hierfür unseren Vordruck „Meine Medikations- und Behandlungsübersicht“.

## Meine Beschwerden und/oder Behandlungsziele

---

---

---

## Meine Fragen

---

---

---

## Folgende Themen/Studien möchte ich besprechen

Welches Thema beschäftigt Sie? Was haben Sie z. B. in aktuellen Studien gelesen?

---

---

---

## Notieren Sie die wichtigsten Punkte des Arztgesprächs

So bemerken Sie schnell, ob Sie alles richtig verstanden haben und ob Fragen unbeantwortet blieben

Meine Notizen zum Gespräch am \_\_\_\_\_:

---

---

---

---

---

Weitere Tipps für das Arztgespräch finden Sie unter „Materialien für den Arztbesuch“