

Spielt zusätzliches Kreatin aus der Nahrung eine Rolle für das Depressionsrisiko?

Datum: 25.11.2021

Original Titel:

Dietary creatine intake and depression risk among US adults

Kurz & fundiert

- Spielt zusätzliches Kreatin aus der Nahrung eine Rolle für das Depressionsrisiko?
- Gesundheitsfragebögen und Kreatinaufnahme aus der Nahrung bei über 20 000 US-Teilnehmern
- Mehr Kreatin in der Nahrung hing mit niedrigerem Depressionsrisiko zusammen

DGP - Kreatin wird im Körper gebildet und kommt im Muskelgewebe vor, wo es eine Rolle im Energiestoffwechsel spielt. Daher wird die Substanz vor allem als Nahrungsergänzung im Sport beworben, ist allerdings, nach Informationen der Verbraucherzentrale, nur mit Vorsicht zu nutzen. Welche Rolle Kreatin bei Depression spielt, untersuchten Forscher anhand von Gesundheits- und Ernährungsumfragen.

Kreatin-Monohydrat (engl. *Creatine monohydrate*) wird derzeit aktiv auf seine möglichen antidepressiven Effekte hin untersucht. Kreatin wird im Körper gebildet und kommt im Muskelgewebe vor, wo es eine Rolle im Energiestoffwechsel spielt. Daher wird die Substanz vor allem als Nahrungsergänzung im Sport beworben, ist allerdings, nach [Informationen der Verbraucherzentrale](#), mit Bedacht und Vorsicht zu nutzen. Welchen Einfluss die Aufnahme von Kreatin mit der Nahrung auf das Risiko für eine Depression hat, war bisher unbekannt und wurde nun untersucht.

Spielt zusätzliches Kreatin aus der Nahrung eine Rolle für das Depressionsrisiko?

Diesen möglichen Zusammenhang untersuchten Forscher anhand von Daten US-amerikanischer Erwachsener, die zwischen 2005 und 2012 in einer nationalen Gesundheits- und Ernährungsbefragung erhoben wurden. Gesundheitsfragebögen, Kreatinaufnahme aus der Nahrung und weitere Faktoren wurden von 22 692 Studienteilnehmern im Alter von mindestens 20 Jahren betrachtet. Die Häufigkeit depressiver Erkrankungen ([Prävalenz](#)) wurde für Quartile der Kreatinhaltigen Ernährung bestimmt, um einen Zusammenhang zwischen Depressionsrisiko und Kreatinaufnahme zu bestimmen. Außerdem wurden Faktoren wie Einkommen, Geschlecht, Alter, Ausbildung, Körpergewicht (BMI, [body mass index](#)), Zugang zu Gesundheitsfürsorge, Rauchen,

körperlicher Aktivität und Einnahme von [Antidepressiva](#) oder Angstlösern in der Analyse berücksichtigt.

Gesundheitsfragebögen und Kreatinaufnahme aus der Nahrung bei über 20 000 Teilnehmern

Die Depressionsprävalenz lag bei 10,23/100 Personen bei den Umfrageteilnehmern mit der niedrigsten Nahrungsaufnahme von Kreatin (niedrigstes Quartil). Dies war signifikant höher als bei der Gruppe mit der höchsten Nahrungsaufnahme von Kreatin (höchstes Quartil), bei dem nur 5,98/100 Personen an einer Depression litten. Eine solche inverse Assoziation zwischen Kreatin-reicher Nahrung und Depression zeigte sich auch im Gesamtvergleich. Die angepasste Odds Ratio (aOR) lag bei 0,68 und deutet somit auf niedrigeres Depressionsrisiko mit höherer Menge an Kreatin in der Nahrung. Dieser Zusammenhang war am deutlichsten ausgeprägt bei Frauen (aOR = 0,62), jüngeren Erwachsenen zwischen 20 und 39 Jahren (aOR = 0,52) und Teilnehmern, die keine antidepressiv oder angstlösenden Medikamente einnahmen (aOR = 0,58).

Mehr Kreatin in der Nahrung hing mit niedrigerem Depressionsrisiko zusammen

Die Studie legt damit nahe, dass eine Ernährung mit höherem Kreatin-Gehalt im Zusammenhang mit geringerem Depressionsrisiko stehen könnte. Weitere Forschung muss nun klären, ob weitere Elemente der Ernährung einen solchen Unterschied bewirken und ob eine gezielt Kreatin-reichere Ernährung das Depressionsrisiko senken kann. Außerdem ist unklar, welche Rolle die Substanz speziell bei Frauen bzw. mit zunehmendem Alter spielt.

Referenzen:

Bakian A V., Huber RS, Scholl L, Renshaw PF, Kondo D. Dietary creatine intake and depression risk among U.S. adults. *Transl Psychiatry*. 2020;10(1):52. doi:10.1038/s41398-020-0741-x

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“