

Ergänzende Behandlung postpartaler Depression mit Vitamin D

Datum: 26.07.2022

Original Titel:

The effect of vitamin D and calcium supplementation on inflammatory biomarkers, estradiol levels and severity of symptoms in women with postpartum depression: a randomized double-blind clinical trial.

DGP - Bei der Entwicklung einer Depression nach der Geburt eines Kindes, der postpartalen Depression, könnte Vitamin D-Mangel eine Rolle spielen, zeigten frühere Untersuchungen. Dies wird mit der antientzündlichen Wirkung von Vitamin D in Zusammenhang gebracht. Vitamin D bei postpartaler Depression könnte auch, fand nun eine Behandlungsstudie, als ergänzende Behandlung die Symptome lindern. Entzündliche Prozesse konnten diese Wirkung offenbar aber nicht erklären.

Postpartale Depression, die sich nach der Geburt eines Kindes entwickelt, gehört zu den häufig "majore depressive Störungen" genannten Erkrankungen - ist also eine Form der Depression. Bei der Entwicklung einer postpartalen Depression könnte auch Vitamin D-Mangel eine Rolle spielen, zeigten frühere Untersuchungen. Dies wird mit der antientzündlichen Wirkung von Vitamin D in Zusammenhang gebracht. Forscher vermuten also, dass die depressiven Symptome durch entzündliche Prozesse mitverursacht werden. Ob eine Nahrungsergänzung mit Vitamin D aber im umgekehrten Sinne bei der Depression helfen könnte, wurde nun in dieser Studie untersucht.

Postpartale Depression nach der Geburt steht mit Vitamin D-Mangel in Zusammenhang

Dazu erhielten Patientinnen mit postpartaler Depression Vitamin D und Calcium als Nahrungsergänzung. Ob dies wirkte, wurde anhand der Symptomstärke und mithilfe verschiedener Blutwerte ermittelt, die auf entzündliche Prozesse im Körper schließen lassen. Patientinnen wurden zufällig einer von drei Behandlungsgruppen zugeordnet: mit Vitamin D plus Calcium (zweiwöchentlich 50 000 Einheiten plus täglich 500 mg Calciumcarbonat), mit Vitamin D plus [Placebo](#) (zweiwöchentlich 50 000 Einheiten plus täglich [Placebo](#) statt Calcium) oder ausschließlich Placebo (zweiwöchentlich Placebo statt Vitamin D plus täglich Placebo statt Calcium). Diese Ergänzung nahmen die Frauen jeweils für 8 Wochen ein. Zu Beginn der Studie sowie nach Ende der Behandlungsphase untersuchten die Forscher die Schwere der Symptome, den Blutgehalt an Vitamin D, Calcium sowie die [Entzündungsmarker](#) TNF α , IL-6 und das [Hormon](#) Estradiol.

Behandlung mit Vitamin D: wirkt das auf Depression und entzündliche Prozesse?

81 Frauen mit postpartaler Depression und einem Symptomschwere-Wert von mindestens 12 (PPD [score](#)) nahmen an der Studie teil. Je 27 der Patientinnen wurden einer der drei Behandlungsgruppen zugewiesen. Die Gruppen unterschieden sich messbar in den Depressionssymptomen: der Schweregrad sank stärker bei den Frauen, die Vitamin D + Calcium (PPD-[score](#) -1,7 Punkte) oder Vitamin D + Placebo genommen hatten (PPD-[score](#) -4,16 Punkte) als in der Placebogruppe. Das

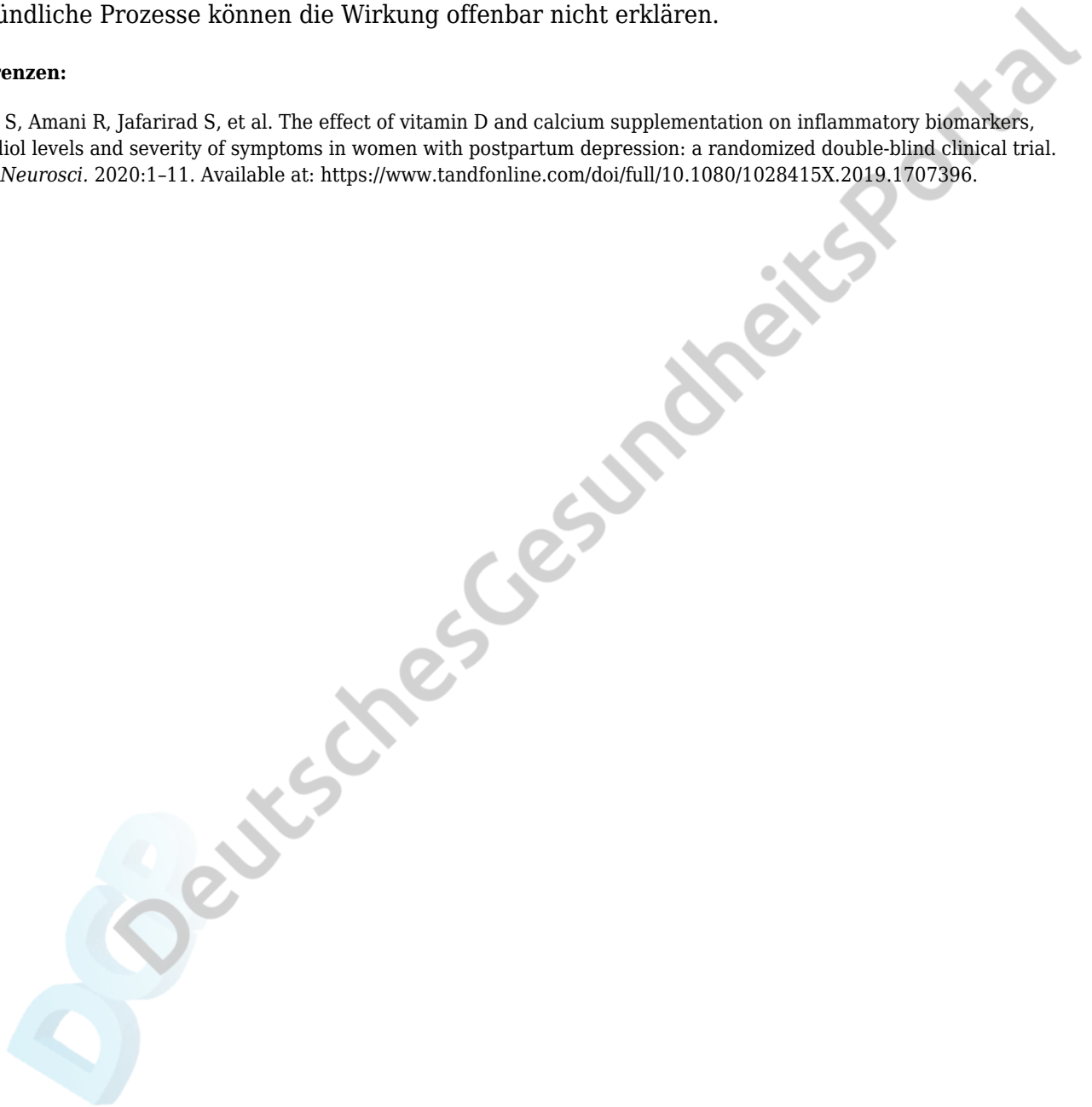
Vitamin D schien dabei wirksamer allein zu sein als wenn es mit Calcium zusammen gegeben wurde. Die drei Behandlungsgruppen unterschieden sich allerdings nicht in ihren Blutwerten, sowohl in den Mengen an Estradiol als auch der [Entzündungsmarker](#) IL-6 und TNF α . Die Wirkung von Vitamin D konnte demnach nicht in den Blutwerten nachgewiesen werden.

Vitamin D könnte helfen, wie bleibt aber unklar

Vitamin D könnte demnach als ergänzende Behandlung die Symptome postpartaler Depression lindern. Wie Vitamin D allerdings bei dieser Form der Depression wirkt, ist weiterhin unklar. Allein entzündliche Prozesse können die Wirkung offenbar nicht erklären.

Referenzen:

Amini S, Amani R, Jafarirad S, et al. The effect of vitamin D and calcium supplementation on inflammatory biomarkers, estradiol levels and severity of symptoms in women with postpartum depression: a randomized double-blind clinical trial. *Nutr. Neurosci.* 2020:1-11. Available at: <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/1028415X.2019.1707396>.



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“