

Vitamin D und Depression: ist ein Mangel am Sonnenvitamin schuld an Depressionen im Alter?

Datum: 26.10.2021

Original Titel:

Serum 25-Hydroxyvitamin D Levels and Depression in Older Adults: A Dose-Response Meta-Analysis of Prospective Cohort Studies.

Kurz & fundiert

- Wie wirkt sich die Vitamin D-Konzentration auf das Depressionsrisiko aus?
- Chinesische Forscher führten dazu eine Dosis-Antwort-[Meta-Analyse](#) durch
- Sechs Studien mit 16 287 älteren Erwachsenen und 1 157 Depressionsfällen
- Je höher die Vitamin D-Konzentration, desto geringer war das Risiko für eine Depression

DGP - Vitamin D und Depression werden häufig in einem Atemzug genannt. Der Mangel am Sonnenvitamin im Winter und die düstere Stimmung in der dunklen Jahreszeit legen einen Zusammenhang nahe - aber wie gerechtfertigt ist das? Forscher berechneten dazu nun aus früheren Studiendaten, wie sich die Konzentration an Vitamin D im Blut auf das Risiko für Depressionen im Alter auswirkte. Die Ergebnisse scheinen die Alltagsweisheit zu bestätigen: mit mehr Vitamin D sank das Depressionsrisiko messbar.

Es gibt eine Kontroverse rund um den Zusammenhang zwischen der Menge an Vitamin D im Blut älterer Menschen und ihrem Risiko, an einer Depression zu erkranken.

Vitamin D und Depression: ist ein Mangel am Sonnenvitamin schuld an Depressionen im Alter?

Chinesische Forscher führten dazu eine Dosis-Antwort-[Meta-Analyse](#) durch. Das heißt, sie durchsuchten medizinwissenschaftliche Datenbanken nach Forschungsarbeiten, ermittelten aus diesen die Vitamin D-Konzentrationen der Teilnehmer und das damit einhergehende Risiko für eine Depression. Abschließend berechneten sie, ob eine größere oder niedrigere Konzentration des "Sonnenvitamins" mit mehr oder weniger Risiko für depressive Symptome einherging.

Die Wissenschaftler erfassten Studien, die vor Februar 2018 in den Datenbanken *PubMed*, *Cochrane Library*, *Web of Science*, *PsycINFO* und *EMBASE* erschienen waren. Dabei berücksichtigten sie sogenannte prospektive Kohortenstudien, in denen über längere Zeit beobachtet wurde, wie der Vitamin D-Gehalt des Blutes mit späteren Depressionen bei Älteren zusammenhing.

Vergleich von Konzentration an Vitamin D im Blut und Depressionsrisiko bei älteren Menschen

Sechs Studien mit insgesamt 16 287 älteren Erwachsenen und zusammen 1 157 Fällen von Depression wurden in die Analyse aufgenommen. Daraus ergab sich, dass das Risiko für eine Depression mit jeder Zunahme des Vitamin D-Gehalts des Blutes um 10 ng/ml um 12 % abnahm (Risikorate 0,88). Der Zusammenhang zwischen Vitamin D-Menge und Depressionsrisiko folgte dabei einem linearen Zusammenhang – das heißt, je höher die Vitamin D-Konzentration, desto geringer war das Risiko für eine Depression.

Mit mehr Vitamin D sank das Depressionsrisiko

Die Daten aus bisherigen Untersuchungen deuten also darauf, dass der Blutgehalt an Vitamin D einen wichtigen Anteil am Risiko für Depressionen im Alter hat. Die Ergebnisse legen eine Nahrungsergänzung mit Vitamin D bei nachgewiesenem Mangel nahe, um Depressionen vorzubeugen. Ob dies allerdings ausreicht, um Erkrankungen zu verhindern, wird in weiteren Studien untersucht werden müssen.

Referenzen:

Li H, Sun D, Wang A, et al. Serum 25-Hydroxyvitamin D Levels and Depression in Older Adults: A Dose-Response Meta-Analysis of Prospective Cohort Studies. *Am. J. Geriatr. Psychiatry*. 2019;27(11):1192-1202. Available at: <https://linkinghub.elsevier.com/retrieve/pii/S1064748119303938>.

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“