

EXPERTENMEINUNG



«Für psychisches und körperliches Wohlbefinden ist neben viel Bewegung eine ausgewogene Ernährung einschliesslich optimaler Versorgung mit Mikronährstoffen von essentieller Bedeutung.»

DER EINFLUSS VON MIKRONÄHRSTOFFEN AUF DIE PSYCHE

Dass sich eine ausgewogene Ernährung positiv auf das körperliche Wohlbefinden auswirkt, weiss man. Wie heisst es doch im Volksmund: «Man ist, was man isst». Dass unsere Ernährung aber auch einen erheblichen Einfluss auf unser seelisches Gleichgewicht hat, ist weit weniger bekannt.

Tatsächlich zeigt sich, dass psychische Störungen nicht selten mit einem Mangel an Mikronährstoffen einhergehen und die ausreichende Versorgung mit Vitaminen, Mineralien, Fettsäuren und Aminosäuren eine zentrale Rolle spielt.

Was versteht man unter Mikronährstoffen?

Der Grossteil unserer Ernährung besteht aus sogenannten Makronährstoffen: Kohlenhydrate, Proteine und Fette. Damit diese Makronährstoffe vom Körper aufgenommen und im Stoffwechsel verarbeitet und verwertet werden können, sind zusätzlich die sogenannten Mikronährstoffe, auch Mikroelemente genannt, vonnöten. Dazu zählen Vitamine (A, B, C, D, E, K), Mineralstoffe wie

Kalzium oder Magnesium, Spurenelemente (zum Beispiel Eisen, Zink, Selen, Chrom, Mangan), sekundäre Pflanzenstoffe wie Carotinoide und Flavonoide, ausserdem essenzielle Fettsäuren (vor allem Fischöle) und Aminosäuren. Mikronährstoffe werden zum Teil nur in extrem kleinen Mengen benötigt. Dennoch sind sie für zahlreiche Normalfunktionen wie Wachstum oder Energieproduktion unentbehrlich. Kommt es aus welchen Gründen auch immer zu einem Defizit eines oder mehrerer dieser Stoffe, entwickeln sich Mangelerscheinungen, die sich unter anderem auch auf unser seelisches Gleichgewicht auswirken können.

Mikronährstoffe bei Depressionen

Eine zunehmende Anzahl wissenschaftlicher Studien bestätigt, dass bei psychischen Erkrankungen eine bestmögliche Versorgung mit allen Mikronährstoffen gewährleistet werden sollte. Denn die körpereigene Synthese von Überträgerstoffen im Gehirn (Neurotransmitter), wie etwa Serotonin, Dopamin, Noradrenalin und Melatonin, ist von verschiedenen Mikroelementen abhängig. Besonders wichtig sind u.a. Folsäure, Vitamin B6, Vitamin B12,



Dr. med. Josef Hättenschwiler

Chefarzt des Zentrums für Angst- und Depressionsbehandlung Zürich ZADZ

«Omega-3-Fettsäuren haben einen positiven Effekt bei Stimmungsschwankungen und Depressionen.»

Vitamin C, Niacin, Pantothensäure, Magnesium, Eisen und Kupfer.

«Nur was man misst, kann man feststellen»

Wichtig ist, dass der behandelnde Arzt die Lebens- und Ernährungsgewohnheiten des Patienten erfasst. Zudem gehören für mich die Bestimmung verschiedener Mikroelemente im Blut zur Basisuntersuchung. Denn ohne quantitative Bestimmung lassen sich mögliche Defizite nicht zuverlässig aufdecken. Bei der Untersuchung meiner Patienten stosse ich recht oft auf zu tiefe Blutkonzentrationen dieser Mikroelemente, die auf eine Mangelversorgung respektive einen erhöhten Bedarf zurückzuführen sind. Diese Defizite müssen durch entsprechende Präparate/Nahrungsergänzungsmittel zugeführt werden. Neben den bereits erwähnten Vitalstoffen sind auch die sekundären Pflanzenstoffe und Omega-3-Fettsäuren wichtig. Laut mehreren Studien haben gerade Omega-3-Fettsäuren einen positiven Effekt bei Stimmungsschwankungen und Depressionen gezeigt. Ich leite daher unsere Patientinnen und Patienten auch zu einer ausgewogenen, vitalstoffreichen Ernährung an. Beispielsweise empfehle ich meinen

Patienten, mindestens zweimal in der Woche Fisch zu essen.

Mikronährstoffe unterstützen die medikamentöse Therapie von Depressionen

Trotz der vielfältigen Möglichkeiten moderner pharmakologischer Depressionsbehandlung sprechen noch zu viele Patienten nicht oder nur unzureichend auf mehrere Behandlungsversuche an. Es ist daher notwendig, weitere therapeutische Möglichkeiten in Erwägung zu ziehen. Depressionen gehören zu den häufigsten neuropsychiatrischen Bildern eines Folsäure- und Vitamin B12-Mangels. Mehrere Studien konnten zeigen, dass eine gute Versorgung mit Folsäure und Vitamin B12 nicht nur depressive Symptome reduzieren, sondern auch die Wirksamkeit der Antidepressiva verstärken kann. Ähnliche Resultate findet man neuerdings auch für die Supplementierung der medikamentösen antidepressiven Behandlung mit Omega-3-Fettsäuren, Vitamin D, Vitamin C, Magnesium, Zink, Selen. Auch bei sehr tiefen Eisenspiegeln kann mittels Eisenzufuhr die Stimmung manchmal eindrücklich beeinflusst werden.