

Folat-Stoffwechsel und Depression: Neue Erkenntnisse aus Norwegen

Hinweise auf einen möglichen Zusammenhang zwischen Folsäure- bzw. Folatstatus und Depressionen existieren bereits seit Längerem: In Untersuchungen wiesen Betroffene häufiger einen Folatmangel auf als Gesunde. Auch die Wirkung von Antidepressiva scheint das B-Vitamin beeinflussen zu können.

Der Körper benötigt Folat unter anderem für die Verstoffwechslung von Ein-Kohlenstoff-Verbindungen. Und genau diese Abläufe könnten bei depressiven Patienten gestört sein, vermuten nun norwegische Wissenschaftler. Zwar konnten sie allgemein keinen Einfluss des Folatstatus feststellen. In ihrer Studie an fast 6000 Personen zeigte sich aber, dass diejenigen mit erhöhtem Homocysteinspiegel ($> 15 \mu\text{mol/l}$) fast zweimal so häufig an Depressionen litten wie Teilnehmer mit "normalen" Homocysteinkonzentrationen ($9 \mu\text{mol/l}$). Die schwefelhaltige Aminosäure reichert sich im Blut an, wenn nicht genügend Folat zur Verfügung steht, um sie abzubauen. Möglicherweise führt dies zu Schäden an bestimmten Rezeptoren und beeinträchtigt wichtige Prozesse des zentralen Nervensystems. Daneben scheint bei Menschen mit Depressionen häufiger eine genetische Veränderung vorzuliegen, die ein zentrales Enzym des Folat-Stoffwechsels betrifft. Die Reaktionen rund um die Folsäure scheinen also nicht nur für den Körper, sondern auch für den Geist außerordentlich wichtig zu sein.

Quelle:

Bjelland I, Grethe ST, Vollset SE, Refsum H, Ueland PM: Folate, vitamin B12, homocysteine, and the MTHFR 677C/T polymorphism in anxiety and depression. Arch Gen Psychiatry 60, 618-626, 2003.

Arbeitskreis Folsäure & Gesundheit

Dezember 2003