

Vitamine D en depressie

Waarom dit onderzoek? In de afgelopen jaren is vitamine D regelmatig in verband gebracht met cognitieve achteruitgang en mentale gezondheid. Men veronderstelt dat een vitamine D-tekort kan bijdragen aan een depressie. Eerder onderzoek naar deze samenhang is beperkt als gevolg van de kleine, meestal oudere, onderzoekspopulatie waarbinnen de diagnose depressie niet goed werd vastgesteld.

Onderzoeksvraag Is vitamine D-niveau gerelateerd aan depressie in een groot en relatief jong cohort waarbij de psychiatrische diagnose goed in kaart is gebracht en rekening is gehouden met andere belangrijke factoren, zoals leefstijl en de algemene gezondheid?

Hoe werd dit onderzocht? In de Nederlandse Studie naar Depressie en Angst (NESDA) werden de bloedconcentraties van 25-hydroxyvitamine D (25(OH)D) van mensen met een huidige depressieve stoornis (ernstige depressie of dysthymie) vergeleken met die van mensen die vroeger een depressieve stoornis hadden gehad (in remissie) en een controlegroep van mensen die nog nooit een depressie hadden gehad. Daarnaast werd gekeken of de 25(OH)D-waarde samenhang met specifieke kenmerken van een depressie en het beloop. In analyses werd rekening gehouden met andere belangrijke factoren, zoals leefstijl en de algemene gezondheid, die mogelijk ook verschillen tussen patiënten met een depressie en de controlegroep.

Belangrijkste resultaten Uit het onderzoek bleek dat maar liefst 33,6% van de NESDA-deelnemers volgens de laatste richtlijnen een 25(OH)D-tekort had (< 50 nmol/l). De concentratie van 25(OH)D in het bloedserum werd gecorrigeerd voor sociodemografische factoren, zonlicht in de acht weken voor de meting, verstedelijking, levensstijl en algemene gezondheid. Mensen met een depressie lieten een significant lagere concentratie van 25(OH)D in het bloed zien dan de controlegroep. Bovendien bleek dat bij huidige depressieve personen de ernst van de symptomen samenhang met de concentratie 25(OH)D in het bloed: hoe ernstiger de symptomen, des te groter het 25(OH)D-tekort. Ook bleek het risico op het nog steeds hebben van een depressie na 2 jaar groter te zijn bij een 25(OH)D-tekort bij de eerste meting.

Consequenties voor de praktijk Deze resultaten vormen een solide basis voor verder longitudinaal en experimenteel onderzoek naar het eventuele causale verband tussen vitamine D en depressie. Omdat een vitamine D-tekort veel voorkomt, zijn

eenvoudige manieren om het vitamine D-niveau te verhogen, zoals het aanpassen van het dieet, het gebruik van supplementen of meer blootstelling aan zonlicht, wellicht zeer kosteneffectieve methoden om depressie en de daaruit voortkomende ziektelast te helpen voorkomen.

LITERATUUR

Milaneschi Y, Hoogendijk W, Lips P, Heijboer AC, Schoevers R, van Hemert AM, Beekman ATF, Smit JH, Penninx BW. The association between low vitamin D and depressive disorders. *Mol Psychiatry* 2013; doi:10.1038/mp.2013.36.

AUTEUR

YURI MILANESCHI
y.milaneschi@ggzingeest.nl