

Suppletierichtlijn

Depressieve gevoelens

Depressieve gevoelens worden gekenmerkt door neerslachtigheid en stemmingsproblemen, waar de patiënt hinder van ondervindt. Hierbij wordt niet voldaan aan de criteria voor een depressieve stoornis. Depressiviteit bestaat in veel gradaties en kan mild tot ernstig zijn. Ernstige depressiviteit gaat vaak gepaard met een gebrek aan levenslust. Mensen met ernstige depressiviteit dienen specialistische hulp te raadplegen. Bij een lichte depressie en depressieve gevoelens kunnen behandeling door een therapeut en voedingssupplementen ondersteuning bieden. Winterdepressie (winterblues) is een voorbeeld van een milde vorm van depressiviteit. Jaarlijks hebben ongeveer 500.000 mensen last van een winterdepressie. Een depressie die lang duurt kan chronisch worden. Verschillende neurotransmitters, waaronder serotonine en dopamine, spelen een rol bij stemmingsproblemen. Suppletie is met name gericht op het optimaliseren van deze neurotransmitters en helpt de natuurlijke balans te ondersteunen.

Nutriënten	Richtlijn voor dagdosering	Bewijskracht
Sint Janskruid (<i>Hypericum perforatum</i>)-extract (0,3% hypericine, 4,5% hyperforine) Helpt de heropname van serotonine, dopamine en norepinefrine te remmen Helpt depressieve gevoelens te verminderen	2-3 x daags 300 mg	● ●
Saffraan (<i>Crocus sativus</i>)-extract Helpt depressieve gevoelens te verminderen	30 mg	● ●
Omega-3 vetzuren, met name EPA Ondersteunt de functie van zenuwcellen Helpt depressieve gevoelens te verminderen. EPA is hierin meer effectief dan DHA	2.000-3.000 mg EPA+DHA	● ◐
Probiotica Helpt depressieve gevoelens te verminderen	Minimaal 1x10 ⁹ cfu*	● ◐
L-tryptofaan Precursor van serotonine Helpt depressieve gevoelens te verminderen	1.000-3.000 mg	● ◐
S-Adenosyl Methionine (SAM-e) Helpt serotonine-, dopamine- en norepinefrine-spiegels te verhogen Helpt depressieve gevoelens te verminderen	800-1600 mg	● ◐
Vitamine D3 Ondersteunt de aanmaak van serotonine	400-5000 ie (10-125 mcg)	● ◐

* cfu = colony forming units / kolonievormende eenheden (kve)

Gerelateerde suppletierichtlijnen

- Suppletierichtlijn Angsten

Aandachtspunten

- Bij het gebruik van antidepressiva (SSRI's, tricyclische antidepressiva) kunnen deficiënties ontstaan van natrium, melatonine, co-enzym Q10 en B-vitamines
- Bij het gebruik van andere medicijnen, zie tabel 1 voor mogelijke interacties

Belangrijkste referenties

- Apaydin EA, Maher AR, Shanman R, et al. A systematic review of St. John's wort for major depressive disorder. *Syst Rev* 2016;5:148.
- Linde K, Berner MM, Kriston L, et al. St John's wort for major depression. *Cochrane Database Syst Rev* 2008;19.
- Goh, K. K., Liu, Y. W., Kuo, P. H., et al. Effect of probiotics on depressive symptoms: A meta-analysis of human studies. *Psychiatry research*, 2019, 282: 112568.
- Huang R, Wang K, Hu J. Effect of probiotics on depression: a systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *Nutrients* 2016;8:483.
- Appleton KM, Sallis HM, Perry R, et al. Omega-3 fatty acids for depression in adults. *Cochrane Database Syst Rev* 2015;63.
- Galizia I, Oldani L, Macritchie K, et al. . S-Adenosyl methionine (same) for depression in adults. *Cochrane Database Syst Rev* 2016.
- Haller, H., Anheyer, D., Cramer, H., et al. Complementary therapies for clinical depression: an overview of systematic reviews. *BMJ open*, 2019, 9.8: e028527.
- Shaffer, J. A., Edmondson, D., Wasson, L. T., et al. Vitamin D supplementation for depressive symptoms: a systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *Psychosomatic medicine*, 2014, 76.3: 190.
- Hausenblas HA et al. Saffron (*Crocus sativus* L.) and major depressive disorder: a meta-analysis of randomized clinical trials. *J Integr Med*. 2013 Nov;11(6):377-83. 2009 Feb 1;33(1):118-27.
- Shaw K et al. Tryptophan and 5-hydroxytryptophan for depression. *Cochrane Database Syst Rev*. 2002;(1):CD003198.