

Faktadokument

Kostbehandling med probiotika för att minska risken för att utveckla depression

Bakgrund

Incidensen av depression ökar i Sverige och resten av världen, och orsaken till det är inte helt klarlagd. Den senaste tidens forskning pekar på att bakteriefloran i mag-tarmkanalen kan ha en påverkan på den s.k. "gut-brain axis" och genom det en påverkan på vår psykiska hälsa. Tillskott av probiotika är en faktor som kan påverka tarmens mikrobiota, och kanske därmed risken för att utveckla depression.

Vetenskapliga underlaget

Sex studier (1-6) från olika delar av världen ligger till grund för det här faktadokumentet. Samtliga studier var dubbelblindade, randomiserade, kontrollerade studier med en interventionstid mellan tre och åtta veckor. Totalt ingick 403 friska vuxna män och kvinnor i studiepopulationen. Samtliga studier undersökte om tillskott av probiotika kunde påverka risken för depression enligt olika självskattningsskalor med placebo som kontroll. Probiotikan som användes var av olika stammar med varierande koncentration.

Totalt analyserades resultat från åtta självskattningsskalor från de sex studierna. Sex av dessa visade ingen signifikant skillnad mellan interventionsgruppen och kontrollgruppen avseende risk för depression. Två av självskattningsskalorna visade att interventionsgruppen förbättrades signifikant jämfört med kontrollgruppen, men en av dessa självskattningsskalor är mindre specifik när det gäller depressionsrisken än resterande och har därför givits mindre betydelse.

Inga allvarliga biverkningar rapporterades från någon av studierna.

Evidensstyrka

Det vetenskapliga underlaget visar med måttlig evidensstyrka (+++) att en korttidsintervention med tillskott av probiotika för att minska risken för depression enligt självskattningsskalor hos friska vuxna inte har effekt(7). Det saknas dock studier som undersöker långtidseffekten av probiotika på risken för depression. Det är inte heller utrett om ett tillskott av probiotika kan hjälpa personer som redan är drabbade av psykisk ohälsa.

Kostrekommendation

Eftersom probiotika inte visat sig minska risken för depression finns ingen anledning att rekommendera tillskott i förebyggande syfte, dock finns inga rapporter om allvarliga biverkningar så det saknas grund att avråda patienter från probiotika om de själva vill testa.

Referenser

1. Benton D, Williams C, Brown A. Impact of consuming a milk drink containing a probiotic on mood and cognition. *European journal of clinical nutrition*. 2007 Mar;61(3):355-61.
2. Kelly JR, Allen AP, Temko A, Hutch W, Kennedy PJ, Farid N, et al. Lost in translation? The potential psychobiotic *Lactobacillus rhamnosus* (JB-1) fails to modulate stress or cognitive performance in healthy male subjects. *Brain, behavior, and immunity*. 2016 Nov 16.
3. Messaoudi M, Lalonde R, Violle N, Javelot H, Desor D, Nejdi A, et al. Assessment of psychotropic-like properties of a probiotic formulation (*Lactobacillus helveticus* R0052 and *Bifidobacterium longum* R0175) in rats and human subjects. *The British journal of nutrition*. 2011 Mar;105(5):755-64.
4. Mohammadi AA, Jazayeri S, Khosravi-Darani K, Solati Z, Mohammadpour N, Asemi Z, et al. The effects of probiotics on mental health and hypothalamic-pituitary-adrenal axis: A randomized, double-blind, placebo-controlled trial in petrochemical workers. *Nutritional neuroscience*. 2016 Nov;19(9):387-95.
5. Romijn AR, Rucklidge JJ, Kuijter RG, Frampton C. A double-blind, randomized, placebo-controlled trial of *Lactobacillus helveticus* and *Bifidobacterium longum* for the symptoms of depression. *The Australian and New Zealand journal of psychiatry*. 2017 Jan 01:4867416686694.
6. Steenbergen L, Sellaro R, van Hemert S, Bosch JA, Colzato LS. A randomized controlled trial to test the effect of multispecies probiotics on cognitive reactivity to sad mood. *Brain, behavior, and immunity*. 2015 Aug;48:258-64.
7. Eriksson H, Carlsson L. Kan probiotikasupplementering minska den självskattade risken att utveckla depression? - En systematisk översiktsartikel [Bachelor thesis] 2017.

Hanna Eriksson & Lina Carlsson
Självständigt arbete i klinisk nutrition 15 hp
2017-04-05