

Faktadokument

Omega-3 supplementering som behandling mot depressionssymtom på barn och ungdomar.

Bakgrund

Mer än 264 miljoner människor i världen lider av psykisk ohälsa. På grund av okunskap, bristande resurser samt utebliven effekt av den behandling som finns idag, får inte alla den hjälp som krävs. Studier som har påvisat lägre nivåer av omega-3 i blod och serum hos personer med depression, har inspirerat ny forskning att undersöka en potentiellt botande effekt av omega-3.

Vetenskapligt underlag

En sökning i databaserna PubMed och Scopus utfördes 2021-02-04 och gav två originalartiklar som inkluderades i den systematiska översiktsartikel som ligger till grund för detta underlag. Studierna var blindade och randomiserade kontrollstudier (RCT), som undersökte effekten av omega-3-tillskott hos barn och ungdomar med en diagnostiserad depression. Totalt rekryterades 111 deltagare som blev tilldelade en kapsel innehållande omega-3 (intervention) eller placebo kapsel (kontroll) i 10 respektive 12 veckor. Deltagarnas upplevda depressionssymtom mättes med självskattningsmått BDI och CDI. Deltagarna rapporterade inga biverkningar, med undantag från en individ som meddelade ökad frekvens av toalettbesök.

Studierna visade ingen signifikant förbättring mellan intervention och kontroll. Inom grupperna redovisas signifikanta minskningar i depressionssymtom, vilket talar för en potentiell effekt av omega-3. Utifrån dessa studier, är det inte lämpligt att rekommendera tillskott av omega-3 som behandling av depression. Fler studier med högre kvalitet behövs för att säkerställa kunskapsläget och avgöra effekten av omega-3 hos deprimerade barn och ungdomar.

Evidensstyrka

Det finns måttligt (+++) vetenskapligt underlag för att omega-3-tillskott inte ger effekt på depressionssymtom hos barn och ungdomar, i jämförelse med kontroll. Det finns indikationer som tyder på en positiv effekt men mer forskning krävs för att säkerställa evidensen.

Kostrekommendationer

Utifrån detta underlag, kan omega-3 tillskott inte rekommenderas med syfte att minska depressionssymtom hos barn och ungdomar. Då det finns risk att överdosera kosttillskott då det kan ge biverkningar rekommenderar vi att tillgodose omega-3 via kosten. Barn och ungdomar uppmuntras att inta $\geq 1\text{E}\%$ omega-3, från antingen fisk eller det vegetariska alternativet alger.

Referenser

Trebatická J, Hradečná Z, Surovcová A, Katrenčíková B, Gushina I, Waczulíková I, et al. Omega-3 fatty-acids modulate symptoms of depressive disorder, serum levels of omega-3 fatty acids and omega-6/omega-3 ratio in children. A randomized, double-blind and controlled trial. *Psychiatry Research*. 2020;287.

Gabbay V, Freed RD, Alonso CM, Senger S, Stadterman J, Davison BA, et al. A Double-Blind Placebo-Controlled Trial of Omega-3 Fatty Acids as a Monotherapy for Adolescent Depression. *J Clin Psychiatry*. 2018;79(4):17m11596.