

Faktadokument

Supplementering av vitamin D för behandling av depression



Bakgrund

Depression drabbar människor i alla åldrar och är en av våra stora folksjukdomar med mer än 264 miljoner drabbade i världen. Depression innebär försämrad livskvalitet och svårigheter att klara av vardags- och arbetsliv. Det finns också en ökad risk för suicid och att drabbas av somatiska sjukdomar. Forskning har visat att det finns ett samband mellan låga nivåer av vitamin D och depression.

Vetenskapliga underlaget

Litteratursökningen genomfördes i databaserna PubMed och Scopus fram till 20 januari, 2021. Därifrån inkluderades tre dubbelblinda randomiserade kontrollerade studier, där ena gruppen fått tillskott av vitamin D och den andra gruppen placebo. Doserna varierade från 70 respektive 125 µg per dag, samt 1 250 µg en gång per vecka. Totalt ingick 135 studiedeltagare, och studierna pågick i sex månader, tolv veckor, respektive åtta veckor.

Samtliga studier visade ingen effekt av supplementering, men en av studierna fann en tendens till positiv effekt, vilket blev signifikant först efter justering.

Inga biverkningar av vitamin D rapporterades i någon av studierna.

Slutsats

Tillskott av vitamin D i doser om 70 µg respektive 125 µg/dag, samt 1 250 µg/vecka under 8–12 veckor verkar inte förbättra depressiva symtom hos vuxna med klinisk depression (++)

Kostrekommendation

Eftersom det inte påvisats någon signifikant effekt av D-vitaminsupplementering vid depression, finns ingen anledning att råda patienter om supplementering i syfte att förbättra depressiva symtom i dessa doser.

Linda Andersson, Gabrielle Winther & Therese Alm
Examensarbete i klinisk nutrition, 210331

Sahlgrenska akademin vid
Göteborgs universitet
Avdelningen för invärtesmedicin och klinisk nutrition
Dietistprogrammet/Examensarbete

Referenser

Hansen, J. P., Pareek, M., Hvolby, A., Schmedes, A., Toft, T., Dahl, E., & Nielsen, C. T. (2019). Vitamin D3 supplementation and treatment outcomes in patients with depression (D3-vit-dep). *BMC research notes*, 12(1), 203. <https://doi.org/10.1186/s13104-019-4218-z>

Marsh, W. K., Penny, J. L., & Rothschild, A. J. (2017). Vitamin D supplementation in bipolar depression: A double blind placebo controlled trial. *Journal of psychiatric research*, 95, 48–53. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2017.07.021>

Sepehrmanesh, Z., Kolahdooz, F., Abedi, F., Mazroii, N., Assarian, A., Asemi, Z., & Esmailzadeh, A. (2016). Vitamin D Supplementation Affects the Beck Depression Inventory, Insulin Resistance, and Biomarkers of Oxidative Stress in Patients with Major Depressive Disorder: A Randomized, Controlled Clinical Trial. *The Journal of nutrition*, 146(2), 243–248. <https://doi.org/10.3945/jn.115.218883>

Alm T., Andersson L., Winther G. (2021) "Har supplementering av vitamin D effekt på depression hos vuxna? - En systematisk litteraturoversikt av randomiserade, placebo-kontrollerade studier" [Kandidatuppsats, Göteborgs universitet].