

Omega 3-vetzuren bij peripartumdepressie?

Waarom dit onderzoek?

Peripartumdepressie heeft ernstige gevolgen voor moeder en kind. Medicatie en psychotherapie zijn geschikte behandelopties, maar niet altijd toepasbaar en/of effectief. Er is daarom behoefte aan aanvullende interventies. Meta-analyses laten effect zien van omega 3-vetzuren (visolie) bij depressie buiten de peripartumperiode. Er zijn ook verschillende gerandomiseerde, placebocontroleerde studies (RCT's) gedaan naar het effect van omega 3-vetzuren op depressieve symptomen in deze periode, maar het ontbrak aan een duidelijk overzicht van de literatuur.

Onderzoeksvraag

Wat is het effect van omega 3-vetzuren op perinatale depressieve symptomen? Zijn er verschillen tussen de subgroepen 1. patiënten mét vs. zonder diagnose depressie en 2. patiënten geïncludeerd tijdens de zwangerschap vs. post partum?

Hoe werd dit onderzocht?

Door systematisch literatuuronderzoek en meta-analyse van geselecteerde RCT's.

Belangrijkste resultaten

Er werden 18 RCT's gevonden met 4052 deelnemers. Het gecombineerde effect van omega 3-vetzuren op depressieve symptomen was significant ten opzichte van placebo (effectgrootte: -0,236; 95%-BI: -0,463- -0,009; $p = 0,042$). Er was aanzienlijke heterogeniteit, wat

verklaard kon worden door verschillen tussen de studies. Studies post partum hadden een significant groter effect dan studies tijdens de zwangerschap, waarbij geen effect werd gezien. Ook hadden studies bij vrouwen zonder diagnose depressie geen effect, terwijl er een gemiddelde effectgrootte was bij patiënten met een gediagnosticeerde depressie, alhoewel niet significant ($p = 0,094$). Studies bij postpartumdepressie hadden het grootste effect. Er waren geen aanwijzingen voor publicatiebias.

Consequenties voor de praktijk

Omega 3-vetzuren zijn op basis van deze uitkomsten niet aan te bevelen voor de verlichting van depressieve klachten van zwangere vrouwen. Wel levert deze studie aanwijzingen voor een gunstig effect van toevoeging van omega 3-vetzuren aan de behandeling van postpartumdepressie. Dit komt overeen met de aanbeveling om omega 3-vetzuren te overwegen als toevoeging aan de behandeling van depressie buiten de perinatale periode. Los van deze studie is het voor de algemene gezondheid van zowel moeder als kind aan te bevelen om vette vis te eten tijdens de zwangerschap.

LITERATUUR

Mocking RJT, Steijn K, Roos C, Assies J, Bergink V, Ruhé HG, Schene AH. Omega-3 fatty acid supplementation for perinatal depression: a meta-analysis. *J Clin Psychiatry* 2020; 81: 19r13106.

AUTEUR

Roel J.T. Mocking

E-mail: r.j.mocking@amc.uva.nl