

Kliniske retningslinjer for kost og vitamin tilskud ved psykiske lidelser.

Mange vil kunne genkende billedet. Efter en god konsultation, der er enighed om den medicinske behandling. Så kommer det sidste "på vej ud af døren" spørgsmål fra den 28 år gamle mand. Det er hans søster som har sagt, at der er bedre, at han blot tog magnesium og zink, det virker mod depression og han vil få det meget bedre og slippe for bivirkninger.

Kost og vitamintilskud ud til behandling af psykiske lidelser er almindelig men trods forsknings fremskridt har der ikke været opdaterede globale kliniske retningslinjer siden 2015. Derfor har World Federation of Societies of Biological Psychiatry (WFSBP) og Canadian Network for Mood and Anxiety Disorders (CANMAT) sammen lavet en international taskforce inkluderende 31 førende akademikere og klinikere fra 15 lande.

Formålet er at informere psykiatrisk/medicinsk og sundhedsfaglig praksis globalt. Der er således lavet et grundigt stykke arbejde med nye retningslinjer mhp at have en evidens-informeret tilgang til at hjælpe klinikere med at træffe beslutninger omkring brugen af vitamin og kosttilskud ved psykiatriske lidelser. Guidelinjen er gennemarbejdet og ved granskning findes detaljer om sikkerhed, tolerabilitet og klinisk rådgivning vedrørende ordination (f.eks. indikationer, dosering), foruden overvejelser om brug i forskellige patientgrupper.

Resultaterne er pædagogisk gennemgået, hvor hver undersøgte emne er fremhævet i en boks og evidensen beskrives herefter "fx Statement: Omega-3 fatty acids at doses standardised to 1 g to 2 g of eicosapentaenoic acid (EPA) are Recommended for Adjunctive use in MDD; and Not Currently Recommended for Monotherapy use [although it may be still effective as a monotherapy in people with raised inflammation and/or obesity]"

#### Konklusioner

Samlet graden af evidens for en række vitamin og kost tilskud gennemgået. Få fik en støttende anbefaling eller en foreløbig anbefaling på tværs af forskellige psykiatriske lidelser. Flere havde kun en svag evidens og nogle var det ikke muligt at nå frem til en klar anbefaling, hovedsagelig på grund af blandede undersøgelsesresultater. Slutteligt var der andre midler som ikke viste nogen åbenlys terapeutisk fordel og klart ikke blev anbefalet til brug.

En væsentlig pointe skal fremhæves, at i de tilfælde, hvor anvendelse af vitamin og kosttilskud primært anbefales (altså når der er forefundet evidens) er det som supplerende til den eksisterende standard medicinske behandling, især i tilfælde af mere alvorlig psykisk sygdom.

Nedenfor er link til artiklen som er udgivet med fri adgang, print den til næste gang der bliver spurgt om zink og magnesium kan anbefales.

Tidsskrift World J Biol Psychiatry

Reference: Sarris J, Ravindran A, Yatham NL et al. Clinician guidelines for the treatment of psychiatric disorders with nutraceuticals and phytoceuticals: The World Federation of Societies of Biological Psychiatry (WFSBP) and Canadian Network for Mood and Anxiety Treatments (CANMAT) Taskforce.

World J Biol Psychiatry, 2022 Mar 21;1-32. doi: 10.1080/15622975.2021.2013041.

Link. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/35311615/>

På vegne af DPS Forskningsudvalg. Maj Vinberg, [maj.vinberg@regionh.dk](mailto:maj.vinberg@regionh.dk) 28/3 2022