

Symptome einer demenziellen oder depressiven Erkrankung

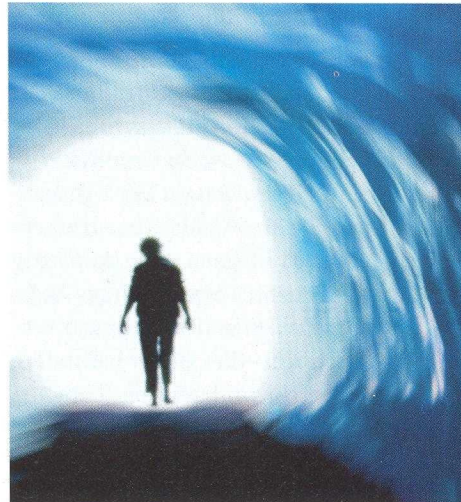
Auch an Vitamin-B-Mangel denken!

Apathie verbunden mit Konzentrationsstörungen, Erinnerungslücken oder inadäquatem Verhalten bei älteren Patienten lässt wohl die meisten Kollegen zuerst an eine Demenz denken. Zu kognitiven Defiziten kann jedoch auch eine depressive Störung führen [1] – begünstigt durch Mangelernährung. Dem lässt sich durch ausreichende Versorgung mit Folsäure, Vitamin B₆ und B₁₂ entgegenwirken.

Eine falsche Demenz-Diagnose ist aufgrund des Suizidrisikos depressiver Patienten fatal. Trotzdem werden mehr als ein Drittel der Depressionen im Alter nicht als solche diagnostiziert [3]. Beitragen mag auch, dass manche Angehörige und Ärzte dazu neigen, depressive Verstimmungen bei Senioren angesichts der vielfältigen körperlichen und sozialen Probleme für normal zu halten. Die oft unbewusst gezogene logische Konsequenz: Was normal ist, dem muss nicht weiter nachgegangen, das muss nicht behandelt werden. Begründete Bedenken wegen Medikamenteninteraktionen und Nebenwirkungen von Antidepressiva verstärken noch die Zurückhaltung.

Vitamin-B-Defizit begünstigt Depression

Gleichzeitig lassen Einsamkeit, Antriebslosigkeit und Inaktivität die Ernährung zur Nebensache werden. Appetitlosigkeit, Kau- und Verdauungsbeschwerden tragen häufig zusätzlich dazu bei, dass die Versorgungsrealität weit weg rückt von den Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung. Dementsprechend zeigen Studiendaten Lücken im Vitaminhaushalt älterer Menschen. Besonders auffällig sind Defizite an Folsäure und Vitamin B₁₂ [4–8]. Eine fatale Konstellation, denn gerade bei einem Mangel an Folsäure und Vitamin B₁₂ ist das Risiko, an einer Depression zu erkranken, signifikant erhöht. Das hat eine große Studie aus den Niederlanden ergeben [9].



Depression ist mit einer Prävalenz von 15 % bis 25 % (in Altenheimen 26 % bis 40 %) nach der Alzheimer-Demenz die zweithäufigste neuropsychiatrische Erkrankung bei über 65-Jährigen [2].

Auch ein Vitamin-B₆-Defizit liegt bei Personen über 65 Jahren überdurchschnittlich oft vor [8]. Die drei B-Vitamine sind essenziell für die Synthese vieler Neurotransmitter und für die Membran- und Myelinbiosynthese. Das erklärt die neuropsychiatrischen Störungen bei einem Mangel. Frühe subklinische und klinische Symptome sowie relevante Laborparameter, die auf ein Vitamin-B-Defizit hinweisen, sind in der Übersicht zusammengefasst.

Medikamente steigern Vitaminbedarf

Zu bedenken ist auch, dass sich bei Einnahme bestimmter Medikamente der Bedarf an B-Vitaminen erhöht, z. B. bei L-Dopa, Protonenpumpenhemmern, Metformin, Methotrexat oder Barbituraten.

Aufbaukur lindert das Stimmungstief

Eine parenterale Aufbaukur mit Folsäure, Vitamin B₁₂ und B₆ (Medivitan®) kann ei-

Symptome bei einem Mangel an Folsäure, Vitamin B₁₂ bzw. B₆

- Müdigkeit, Schwäche
- Reizbarkeit
- Konzentrations- und Gedächtnisstörungen
- Depressive Verstimmungen
- Sensorische Neuropathie
- Anämie (Makrozytose)
- Hypersegmentierte Granulozyten (Rechtsverschiebung im weißen Blutbild)
- Haut- und Schleimhauterkrankungen (Stomatitis)
- Immunschwäche
- Psychosen
- Funikuläre Myelose

Mangelindikatoren im Labor, z. B.:

- Erythrozytenfolat < 150 µg/l
- Homocystein > 9 µmol/l

Die Methode, Gesamt-Vitamin-B₁₂ zu bestimmen (Mangel bei < 156 µmol/l), ist veraltet. Sie liefert bei alten Menschen häufig Werte, die nichts über das bioverfügbare Vitamin B₁₂ aussagen.

Übersicht

nem Mangel vorbeugen. Eine Studie unter Praxisbedingungen hat gezeigt, dass 90 % der älteren Patienten eine solche Behandlung als stimmungsaufhellend und revitalisierend erleben. Bei 71 % verbesserte sich die Leistungsfähigkeit [12].

Ist eine Psychopharmakotherapie erforderlich, können die B-Vitamine diese in ihrer Wirkung unterstützen. In einer randomisierten Studie wurde gezeigt, dass sich die Wirkung des Antidepressivums Fluoxetin bei Zugabe von Folsäure verbessert [10]. Außerdem tritt sie bei hohem Folat Spiegel schneller ein [11]. ■

Dr. med. Uwe Höller
Facharzt für Innere Medizin
51469 Bergisch Gladbach

Literatur unter www.allgemeinarzt-online.de, Downloads