

Lay abstract

Onderzoekers hebben gevonden dat omega-3 bloedwaarden gelinkt zijn aan het hebben van een huidige depressie. Het is nog onduidelijk of deze link ook geldt voor mensen met een herstelde depressie of mensen met een angststoornis. De huidige studie onderzoekt de relatie tussen (omega-3 en omega-6) vetzuren en de aanwezigheid van depressieve- en angststoornissen en de kenmerken van deze stoornissen. Hiervoor zijn gegevens van de Nederlandse Studie naar Depressie en Angst gebruikt. In totaal deden er aan het onderzoek mee: 304 mensen met een huidige depressieve stoornis, 548 mensen met een huidige angststoornis, 529 mensen met zowel een depressieve stoornis als angststoornis, 897 mensen die hersteld zijn van een depressieve of angststoornis en 634 mensen zonder een depressieve of angststoornis in het heden of verleden (de psychisch gezonde mensen). Kenmerken van depressie- en angststoornissen die mee zijn genomen in het onderzoek zijn ernst, subtypes, leeftijd waarop de eerste depressie- of angstklachten zijn ontstaan, duur van de klachten en het gebruik van antidepressiva. Van de vetzuren zijn zowel absolute bloedwaarden als relatieve bloedwaarden (als ratio ten opzichte van het totaal aan vetzuren) gemeten in plasma, meegenomen in het onderzoek. De resultaten laten zien dat, vergeleken met de psychisch gezonde mensen, de mensen met zowel een huidige depressieve als angststoornis en de mensen met alleen een huidige depressieve stoornis lagere omega-3 bloedwaarden hebben. Omega-6 waarden verschilden niet tussen de mensen. Er werden geen verschillen in vetzuren gevonden tussen de herstelde mensen en de psychisch gezonde mensen. In de groep met een huidige depressieve stoornis waren lage omega-3 bloedwaarden gelinkt aan een hogere ernst van de depressieve stoornis. Vetzuurwaarden waren niet gelinkt aan angst alleen. Geconcludeerd kan worden dat mensen met een huidige depressieve stoornis (met name die met zowel een angststoornis) lagere omega-3 bloedwaarden hebben dan de psychisch gezonde mensen. Er is geen relatie gevonden met omega-6 waarden.