探討重度憂鬱症患者飲食型態與血中脂肪酸之組成

劉金華[1]、黃士懿[1]、蘇冠賓[2]、楊素卿[1]、楊惠婷[1]、謝明哲[1]

台北醫學大學 保健營養學研究所[1]、台北醫學大學 附設萬芳醫院 精神科[2]

近年來的研究報告指出飲食失調、營養素攝取不適當以及飲食型態(尤其是漁類的消耗量)和憂鬱症有明確的相關性。而神經生理學基礎研究上也顯示體內 n-3 多元不飽和脂肪酸的缺乏與憂鬱症的嚴重程度有關。因此，本研究主要目的在探討重度憂鬱症患者情緒異常與飲食型態及營養素攝取之相關性，並說明飲食中脂肪酸攝取與紅血球中脂肪酸組成的關聯性。實驗期間於市立萬芳醫院精神科門診招募 19 位重度憂鬱症患者 (HRSD 為 21.5 ± 3.0)及 30 位健康受試者。分別進行飲食調查 (24 小時飲食回憶、三天飲食記錄及飲食頻率問卷)，並抽取禁食血液，檢測血液中基本生化值與紅血球中脂肪酸組成 (氣相層析儀) 之分析。實驗結果發現，二組的年齡、性別以及 BMI 沒有明顯差異，惟重憂鬱組白血球偏高趨勢。而飲食型態上，重鬱組在用餐不規律性及牛奶攝取頻率上明顯高於正常組 (p<0.005)；且由三天飲食記錄所估算出之膽固醇、亞麻油酸、次亞麻油酸、菸鹼酸及鈉 (新鮮食物) 等營養素攝取方面，重鬱組皆顯著低於正常組 (p<0.005)。在紅血球中脂肪酸組成方面，重鬱組紅血球中之 AA (n-6 脂肪酸)、EPA 及 DHA (n-3 脂肪酸)顯著低於正常組 (p<0.005)；AA/EPA 比值則是重鬱組高於正常組。在飲食中脂肪酸的攝取與紅血球中脂肪酸的組成並沒有相關性存在。

關鍵詞：重度憂鬱症、飲食調查、脂肪酸組成、n-3 脂肪酸