

Medicinsk Nyhed

Ketogen diæt og svært behandlelig depression

Du bliver, hvad du spiser: Kosten har betydning for både sundhed og sygdom, hvor en ketogen diæt baseret på casestudier har været fremhævet som potentielt gavnlig ved depression.

Den ketogene diæt har i længere tid været koblet til hjernens funktion og dermed også til hjernelidelser. Et nyt, engelsk studie har undersøgt effekten af seks ugers ketogen diæt hos 44 patienter med behandlingsresistent depression (TRD) sammenlignet med 44 patienter med TRD, der fulgte en plantebaseret kost, som kontrolgruppe. Begge grupper modtog ugentlig kostvejledning.

Professor og overlæge Maj Vinberg, Psykiatrisk Center Nordsjælland, kommenterer: »Dette er et glædeligt studie, som understøtter vigtigheden af at arbejde med livsstilsfaktorer også ved depression. Der mangler veldesignede koststudier, som undersøger, hvorvidt ændringer i kosten kan understøtte behandlingen af depression. Studiet fandt små forbedringer i depressionssymptomer: det primære endepunkt, efter seks uger hos patienter med TRD, når en ketogen diæt blev anvendt som supplement til farmakoterapi. Der blev ikke fundet forskelle mellem grupperne i de sekundære endepunkter, herunder angst, anhedoni, kognitive klager, livskvalitet eller funktionsevne. Der var flere interessante fund:

1. Begge grupper udviste et relativt brat fald i depressionsscore allerede fra uge to – svarende til 10,5 point i den ketogene gruppe og 8,3 point i kontrolgruppen. En forskel på fem point betragtes som klinisk meningsfuld.
2. Forskellen mellem de to grupper var statistisk signifikant efter seks uger, om end beskedene: 2,18 point.
3. Denne forskel var ikke længere til stede efter 12 uger.
4. Der blev ikke fundet nogen korrelation mellem ændringer i depressionsscore og koncentrationen af ketonstoffer i urinen.

Overholdelse af den ketogene diæt krævede intensiv støtte, og kun få patienter valgte at fortsætte diæten efter ophør af støtten ved uge seks. Frem til uge 12 fik ingen af deltagerne i de to grupper tilbagefald. Dette kan pege på en vedvarende effekt af en kostintervention generelt eller på en effekt af selve studiedeltagelsen snarere end en effekt specifikt relateret til ketose. Samlet understøtter studiet, at kostændringer synes at have en plads i behandlingen af sværere depressive tilstande. Det står dog fortsat åbent, hvorvidt en ketogen diæt er den mest hensigtsmæssige tilgang, eller om effekten primært relaterer sig til generelle livsstilsændringer og den strukturerede støtte, som interventionen indebærer«.

Gao M, Kirk M, Knight H, et al. A ketogenic diet for treatment-resistant depression: a randomized clinical trial. JAMA Psychiatry. (online 4. feb 2026). <https://doi.org/10.1001/jamapsychiatry.2025.4431>

Interessekonflikter ingen



Redigeret af Jens Peter Gøtze, jpg@dadlnet.dk