

5-HTP, natuurlijk gelukkig?

Guda Scholten en Leonie Versteeg VUmc

Inleiding:

Onder patiënten heerst steeds meer terughoudendheid in het gebruik van antidepressiva. Redenen hiervoor zijn het risico op bijwerkingen en de aversie tegen het slikken van psychofarmaca. 5-HTP, een voorloper van serotonine, wordt in natuurwinkels aangeprezen als natuurlijk alternatief. Klopt dit wel?

PICO:

- P: volwassen patiënten met een unipolaire depressie in de 1e of 2e lijn
- I: 5-HTP supplementen
- C: placebo
- O: verbetering van depressie (op basis van een gevalideerde scorelijst)

Resultaten:

Shaw et al. publiceerden in 2002 een Cochrane SR, waarin het effect van 5-HTP of tryptofaan vergeleken met placebo op depressieve stoornissen werd onderzocht. Twee studies met in totaal 64 patiënten werden geïncludeerd. De berekende Peto Odds Ratio (een maat voor gepoolde Odds Ratio's) was 4,10 (95%-BI 1,28-13,15), met een risicoverschil van 0,36 en NNT van 2,78. Een nieuwe search in 2004 en 2008 leverde geen nieuwe studies op. Een recente SR en meta-analyse van Javelle et al. (2019) onderzocht het effect van 5-HTP bij depressieve patiënten. Twee studies bleken placebogecontroleerd met een matig-hoog biasrisico (van Praag 1972, Zarcone 1977). De heterogeniteit tussen deze studies was hoog ($I^2 = 82\%$) en de Hedges' g matig (0,75; 95%-BI -1,77-3.27). Beide onderzoeken bevatten slechts tien deelnemers.

Kritische beschouwing:

Er zijn veel methodologische tekortkomingen in de huidige studies naar het effect van 5-HTP op depressie. De studiepopulaties zijn klein, de behandelduur kort (soms slechts vijf dagen) en de onderzoeksmethodes voldoen niet aan huidige maatstaven.

Conclusie:

Op basis van de huidige beschikbare literatuur raden wij het gebruik van 5-HTP bij depressie af.