

## 參考資料

- ISNPR制定之Omega-3於憂鬱症之臨床指引  
International Society for Nutritional Psychiatry Research (ISNPR) practice guideline of omega-3 in depression (Guu et al, 2019)



- 國際營養精神醫學研究學會對營養精神醫學之共識發表 ISNPR consensus position statement : nutritional medicine in modern psychiatry (Sarris et al, 2015)



- 營養醫學成為精神醫學的主流 Nutritional medicine as mainstream in psychiatry (Sarris et al, 2015)



- 天然的抗鬱物質 EPA (Eicosapentaenoic Acid) 之臨床應用指引 (蘇冠賓)



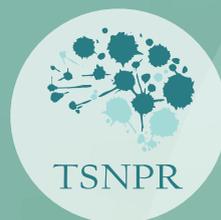
- 聯合報【怎麼吃魚油才能抗憂鬱？台灣、國際專家訂治療指引】



- CNA 中央通訊社【憂鬱症治療的里程碑 omega-3脂肪酸於憂鬱症治療之臨床指引】



- 自由時報【魚油可改善憂鬱症 醫師：與抗鬱劑一起吃才有效】



www.tsnpr.org.tw  
info@tsnpr.org.tw

台灣營養精神醫學研究學會 印製  
初版：109年2月

台灣營養精神醫學研究學會  
臉書粉專



International Society for Nutritional Psychiatry Research Practice  
Guidelines for Omega-3 Fatty Acids in the Treatment of Major Depressive Disorder

# Omega-3

多元不飽和脂肪酸脂

於憂鬱症  
之臨床指引

## Omega-3 多元不飽和脂肪酸 於憂鬱症之臨床治療指引

當代醫學對於憂鬱症已有許多相當有效的治療策略，包括主流的藥物和心理治療。然而由於憂鬱症的複雜性，所有單一治療的療效都有其局限，為改善病患的治療成效，世界趨勢已朝向整合藥物、營養、生活型態等面向，提供病患兼具個別性與整合性的治療。2015年國際營養精神研究學會 (International Society of Nutritional Psychiatry Research; ISNPR) 即在 Lancet Psychiatry 及 World Psychiatry 兩大頂尖學術期刊發表共識宣言：「妥善使用具實證研究基礎的類藥劑營養品 (nutraceutical) 有助個別病人及群體的精神健康，而包含 Omega-3 脂肪酸等也已證實與大腦健康有直接的關係」。

並非所有非藥物療法皆有足夠證據支持，然而，即如 Omega-3 脂肪酸已有高品質研究來佐證，非藥物的療法最令人垢病的是對於療效及安全性的過度促銷與可能誤導之資訊，醫療專業人員若不熟悉最新研究發展動向，常難以在臨床中評估、建議並應用；而一般民眾缺乏健全的法令規範以取得可信賴的補充品或處方。

有鑑於此，中國醫藥大學精神醫學專家蘇冠賓教授和谷大為醫師組織了 ISNPR 專家小組，透過學術研究引用指標，邀請全球「Omega-3 脂肪酸在憂鬱症治療」研究領域中最權威的學者，對於研究證據等級最高的「雙盲隨機分配」和「綜合分析」的臨床試驗結果，進行深入的共識調查，制定「Omega-3 脂肪酸於憂鬱症治療之臨床

指引」，期待能弭平研究與實務間的鴻溝，增進憂鬱症患者治療的選擇與療效。該論文已於2019年9月發表於頂尖國際期刊 Psychotherapy and Psychosomatics。

該指引建議 Omega-3 脂肪酸於憂鬱症治療應經醫療專業評估後進行、仔細監測可能的不良反應、並對 Omega-3 脂肪酸的正確配方、濃度和產品品質提出建議。面對大腦疾病，有效整合藥物與經高品質研究證實之非藥物的治療，方有機會提供360度之全面照護，健康樂活大腦。

### 一般原則

- 醫療臨床人員在使用 Omega-3 脂肪酸治療憂鬱症病患時，應先完成診斷式會談以確認病人的疾病診斷，並進行相關心理狀態及身體條件評估。
- 在成人憂鬱症治療上，建議 Omega-3 脂肪酸與抗鬱藥物合併使用。
- Omega-3 脂肪酸作為加速治療或強化治療皆為安全且有效的作法。  
註1：加速治療 (acceleration) 在使用抗鬱劑之初合併使用。  
強化治療 (augmentation) 當抗鬱劑療效不足時加入。
- 成分建議單方 EPA 或者 EPA > DHA 的成分組合。  
註2：EPA：Eicosapentaenoic acid · DHA：Docosahexaenoic acid
- 每日建議劑量為1-2g EPA，可來自單方 EPA 或者 EPA > DHA 的成分組合。

### 急性治療策略

- 對於沒有療效或者僅有部分療效的患者，2週後可逐步調高 Omega-3 脂肪酸的劑量，並可在4 - 6週內視患者的狀況調高到可耐受的最大劑量。
- 對於有沒有療效的患者，建議確認 Omega-3 脂肪酸的產品品質和濃度。

### 復發與預防

- 對於憂鬱症之高風險個案，可考慮以 Omega-3 脂肪酸進行預防。
- 急性治療後，Omega-3 脂肪酸的可考慮加入維持治療，以降低復發風險。

### 安全性

- 使用高劑量 Omega-3 脂肪酸時，建議系統性地評估包含腸胃道、皮膚等的副作用，並定期監測病人的凝血生化及新陳代謝狀況。

### 特殊族群

- Omega-3 脂肪酸可建議使用於體重過重 (BMI > 25) 或者體內發炎程度較高的患者。對於罹患憂鬱症的懷孕婦女、兒童、老年人等也可作為治療選項。