

## Nuorten ensipsykoosi ja kalaöljy

**Pirjo Mäki ja Juha Veijola** kirjoittivat nuorten ensipsykoosista (Duodecim 2012;128:27–34). He eivät maininneet, että myös kalaöljy, eritoten puhdasta etyyliesteröityä eikosapentaenihappoa sisältävä E-EPA, saattaa ehkäistä tautia ja nopeuttaa siitä toipumista. Tämä tieto ei ole aivan uusi Suomessa, sillä Markus Heinimaa ja Tanja Svirskis kirjoittivat Suomen Lääkärilehdessä jo 2005 psykoosivaarassa olevien ihmisten hoidosta E-EPA:lla muun muassa näin: ”Uutta ajattelutapaa biologisen hoidon osalta edustavat neuroprotektiivisten aineiden tai kalarasvahappojen käyttö psykoottisten häiriöiden ja potentiaalisesti prodromaalioireilun hoidossa. – – Kiinnostava mahdollisuus on rasvahappojen, esimerkiksi eikosapentaenihapon (E-EPA), käyttäminen varhaisoireilun lääkinnällisessä hoidossa, sillä kysymyksessä on elimistön normaalistikin tarvitsema ravintoaine, joka on sivuvaikutusten ja lääkeaineinteraktioiden osalta pääosin ongelmaton. Näyttöä E-EPA:n käyttökelpoisuudesta muun lääkehoidon lisänä on olemassa sekä depressiön että skitsofrenian osalta.”

Vuoden 2005 jälkeen omega-3-rasvahapot ovat olleet esillä yhä enemmän niin masennuksen kuin psykoosien ehkäisyssä ja hoidossa. Aivan erityisesti E-EPA vaikuttaa kliinisten tutkimusten perusteella lupaavalta ja turvalliselta yhdisteeltä ensipsykooseissa (Berger ym. 2007, Amminger ym. 2010, Amminger ja McGorry 2012, Mossaheb ym. 2012, Ruhrman ym. 2012). Nuorten psykoosiriikkiin liittyy usein omega-3-rasvahappojen puute, joka tulisi tutkia ja hoitaa kuntoon (Mees ym. 2011). Suuressa sairastumisvaarassa olevien ja jo sairastuneiden tarvitsema päivänannos E-EPA:ta on noin kaksi grammaa, mikä vastaa suunnilleen kymmentä annosta Atlantin lohta. Suomessa E-EPA on ravintolisä, jota saa 70- ja 90-prosenttisina valmisteina vapaasti apteekeista ja luontaistuotteita myyvistä liikkeistä. ■

**MATTI TOLONEN, LKT, dosentti, eläkkeellä**

### SIDONNAISUUDET

Matti Tolonen lanseerasi E-EPA:n Suomeen 2003.

### KIRJALLISUUTTA

- Amminger GP, McGorry PD. Update on omega-3 polyunsaturated Fatty acids in early-stage psychotic disorders. *Neuropsychopharmacology* 2012;37:309–10.
- Amminger GP, Schäfer M, Pappageorgiou K, ym. Long-chain -3 fatty acids for indicated prevention of psychotic disorders: A randomized, placebo-controlled trial. *Arch Gen Psychiatry* 2010;67:146–54.
- Berger GE, Proffitt TM, McConchie M, ym. Ethyl-eicosapentaenoic acid in first-episode psychosis: a randomized, placebo-controlled trial. *J Clin Psychiatry* 2007;68:1867–75.
- Heinimaa M, Svirskis T. Kuinka hoitaa psykoosiriskissä olevaa? *Suom Lääkäril* 2005;60:3003–8.
- Mees L, Zdanowicz N, Reynaert C, Jacques D. Adolescents and young adults at ultrahigh risk of psychosis: detection, prediction and treatment. A review of current knowledge. *Psychiatr Danub* 2011;23 Suppl 1: S118–22.
- Mossaheb N, Schloegelhofer M, Schaefer MR, ym. Polyunsaturated fatty acids in emerging psychosis. *Curr Pharm Des* 2012, julkaistu verkossa 10.1.2012.
- Ruhrmann S, Klosterkötter J, Bodatscha M, ym. Pharmacological prevention and treatment in clinical at-risk states for psychosis. *Curr Pharm Des* 2012, julkaistu verkossa 10.1.2012.