

## Omega-3-Fettsäuren - kardiovaskulärer Nutzen fraglich

Bisherige Studien, die den Zusammenhang von Omega-3-Fettsäuren mit kardiovaskulären Ereignissen, d. h. insbesondere Herzinfarkt oder Schlaganfall, untersuchten, ergaben widersprüchliche Ergebnisse.

Als mögliche Erklärung für eine protektive Wirkung von Omega-3-Fettsäuren wurden u. a. eine günstige Wirkung auf den Fettstoffwechsel sowie antientzündliche, antiarrhythmische und antithrombotische Wirkungen angeführt.

In einer 2018 veröffentlichten Metaanalyse, die 79 Studien mit mehr als 110.000 Teilnehmern umfasste, fand sich kein Hinweis darauf, dass die Zufuhr von Omega-3-Fettsäuren die kardiovaskuläre Gesundheit fördert oder vor Herzinfarkten und Schlaganfällen bzw. vor Todesfällen schützt.

Die Ergebnisse werden dahingehend interpretiert, dass es von kardialer Seite keinen Anlass für den Einsatz von Omega-3-Fettsäuren gibt, es sei denn, es liegt ein spezifischer Grund für die Senkung des Triglycerid-Spiegels - einer nachgewiesenen Wirkung der Omega-3-Fettsäuren - vor.

Ob in den derzeit laufenden Studien mit höheren Dosen der Omega-3-Fettsäuren doch noch ein kardiovaskulärer "benefit" nachgewiesen werden kann, bleibt abzuwarten.

**Fazit:** Solange kein kardiovaskulärer Nutzen der Einnahme von Omega-3-Fettsäure-Präparaten nachgewiesen ist, stehen zur Senkung des Herzinfarkt-Risikos weiterhin Nichtrauchen, regelmäßige Bewegung und eine qualitativ hochwertige Ernährung im Vordergrund.

### Quelle:

Abdelhamid AS, Brown TJ, Brainard JS, Biswas P, Thorpe GC, Moore HJ, Deane KHO, AlAbdulghafoor FK, Summerbell CD, Worthington HV, Song F, Hooper L. Omega-3 fatty acids for the primary and secondary prevention of cardiovascular disease. Cochrane Database of Systematic Reviews 2018, Issue 7. Art. No.: CD003177. DOI: 10.1002/14651858.CD003177.pub3.