

## Die Wirkung von Omega-3-Fettsäuren bei der KHK ist umstritten

**Datum:** 16.10.2018

**Original Titel:**

Associations of Omega-3 Fatty Acid Supplement Use With Cardiovascular Disease Risks: Meta-analysis of 10 Trials Involving 77 917 Individuals

**MedWiss - Den Omega-3-Fettsäuren wird ein schützender Effekt auf das Herz-Kreislauf-System nachgesagt. Es gibt jedoch auch immer wieder Studie, deren Ergebnisse an dieser Annahme zweifeln lassen. Um einen Überblick über die derzeitige Datenlage zu bekommen, fasste ein Team aus Wissenschaftlern die Ergebnisse älterer Studien zusammen. Sie kamen zu dem Schluss, dass die Nahrungsergänzung mit Omega-3-Fettsäuren vermutlich keinen Einfluss auf die Herz-Kreislauf-Gesundheit hatte.**

---

Patienten mit einer koronaren Herzkrankheit (KHK) wird empfohlen ausreichend Omega-3-Fettsäuren zu sich zu nehmen. Und auch Personen, die noch nicht an der KHK erkrankt sind, wird vorbeugend dazu geraten. Auch wir berichteten hier bereits über Studien, die gezeigt haben, dass die zusätzliche Einnahme von Omega-3-Fettsäuren zu cholesterinsenkenden Statinen spezielle Ablagerungen bei KHK-Patienten reduzieren bzw. am Fortschreiten hindern kann (Studien von [Watanabe und Kollegen](#) und [Alfaddagh und Kollegen](#), 2017 in den medizinischen Fachzeitschriften *Journal of cardiology* bzw. *Journal of the American Heart Association* veröffentlicht). Es existieren jedoch auch Daten, die widersprüchlich sind.

### **Wissenschaftler analysierten die Ergebnisse von 10 Studien**

Aus diesem Grund suchten Forscher aus England, den Niederlanden, Kanada, Italien, Deutschland, Frankreich und den USA nach Studien mit mindestens 500 Teilnehmern und einer Behandlungsdauer von mindestens einem Jahr, die sich mit dem Zusammenhang zwischen den Omega-3-Fettsäuren und das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen befassten. Die Wissenschaftler fanden 10 solcher Studien, die ihre Kriterien erfüllten. Die Studien beinhalteten die Daten von 77917 Personen (61,4 % von ihnen waren Männer), die zu Beginn der Studien durchschnittlich 64,0 Jahre alt waren. Die Beobachtungszeit betrug mindestens 4,4 Jahre.

### **Die Nahrungsergänzung mit Omega-3-Fettsäuren wirkte sich nicht auf die koronare Herzkrankheit oder andere Herz-Kreislauf-Erkrankungen aus**

Die neue Analyse der gesamten Daten zeigte, dass die Nahrungsergänzung mit den Omega-3-Fettsäuren Eicosapentaensäure (täglich 226 bis 1800 mg) und Docosahexaensäure (täglich 0 bis 1700 mg) keinen Einfluss auf die Todesfälle hatte, die auf die koronare Herzkrankheit zurückzuführen waren. Auch auf Herzinfarkte, die nicht tödlich waren, oder auf Folgeerkrankungen der KHK, wie z. B. Schlaganfall, hatte die Nahrungsergänzung mit Omega-3-Fettsäuren keinen Einfluss. Dies war auch der Fall, wenn Patienten mit KHK, Patienten mit Diabetes oder Patienten mit erhöhten Fettwerten getrennt voneinander betrachtet wurden.

Es konnte somit gezeigt werden, dass sich die Nahrungsergänzung mit Omega-3-Fettsäuren nicht auf die koronare Herzkrankheit oder andere Herz-Kreislauf-Erkrankungen auswirkte. Demnach kann die allgemeine Empfehlung von derartigen Nahrungsergänzungsmitteln für Patienten mit KHK nicht gestützt werden. Dass die Wissenschaftler hier zu anderen Ergebnissen gekommen sind, als die Forscher, die die oben genannten Studien veröffentlichten, könnte daran liegen, dass in den Studien verschiedene Dinge betrachtet wurden. In den genannten Studien wurden die Ablagerungen untersucht, während hier das Eintreten von unerwünschten Herz-Kreislauf-Ereignissen betrachtet wurde. Der positive Einfluss, den Alfaddagh und Kollegen beobachteten, war auf eine höhere Menge an Omega-3-Fettsäuren zurückzuführen als in den 10 hier untersuchten Studien angewandt wurde. Und auch die Menge an Eicosapentaensäure, die in der Studie von Watanabe und Kollegen dafür sorgte, dass die Größe der Ablagerungen reduziert wurde, wurde nur in einer der 10 ausgewerteten Studien erreicht. Außerdem schienen jüngere Personen stärker von der Nahrungsergänzung zu profitieren als ältere Patienten. Weitere Studien sind nun nötig, um herauszufinden, ob sich die Nahrungsergänzung mit Omega-3-Fettsäuren tatsächlich nicht auf die KHK auswirkt oder ob einfach höhere Dosen oder speziellere Patientengruppen betrachtet werden müssen, um einen positiven Effekt erkennen zu können.

**Referenzen:**

Aung T, Halsey J, Kromhout D, Gerstein HC, Marchioli R, Tavazzi L, Geleijnse JM, Rauch B, Ness A, Galan P, Chew EY, Bosch J, Collins R, Lewington S, Armitage J, Clarke R; Omega-3 Treatment Trialists' Collaboration. Associations of Omega-3 Fatty Acid Supplement Use With Cardiovascular Disease Risks: Meta-analysis of 10 Trials Involving 77 917 Individuals. *JAMA Cardiol.* 2018 Mar 1;3(3):225-234. doi: 10.1001/jamacardio.2017.5205.