

Fisch + Sonne in Kapseln - KW 46/2019

Fisch + Sonne in Kapseln

Das Thema Nahrungsergänzung ist komplex und muss mit Vorsicht betrachtet werden – das spiegelt sich auch in der Forschung wider. Klar scheint, dass sowohl Vitamin D als auch Fischöl, oder vermutlich genauer: Omega-3-Fettsäuren, entzündungshemmende Effekte haben. Für sich genommen sind ihre Auswirkungen bei Patienten mit Multipler Sklerose oft aber nicht überzeugend. Immerhin scheint sich im Forschungsüberblick häufiger eine vorsichtig positive Meinung zum Fischöl herauszubilden. Eine neue Untersuchung kombinierte nun Vitamin D und Fischöl, um mögliche ergänzende Effekte bei Betroffenen mit MS zu untersuchen.

Hier die Studien im Detail:

- [Kombination aus Vitamin D und Fischöl: besser im Doppelpack bei MS?](#)
- [Helfen mehr Omega-3-Fettsäuren und Fischöl bei Multipler Sklerose?](#)