

## Frühere Nahrungsergänzung mit Omega-3-Fettsäuren senkt Rheumarisiko

**Datum:** 10.04.2024

**Original Titel:**

Vitamin D and Marine n-3 Fatty Acids for Autoimmune Disease Prevention: Outcomes at Two Years after VITAL Trial Completion

**Kurz & fundiert**

- Mehrjährige Nahrungsergänzung mit Vitamin D oder Omega-3-Fettsäuren: Seltener Rheuma?
- Mind. 2 Jahre Nachbeobachtung einer randomisiert-kontrollierten Doppelblind-Studie über 5,3 Jahre
- Täglich Vitamin D/Placebo oder Omega-3-Fettsäuren/Placebo
- 21 592 Teilnehmer aus der anfänglich randomisierten Kohorte
- Reduziertes Risiko für Autoimmunerkrankungen mit Omega-3-Supplementierung
- Frühere Nahrungsergänzung mit Fischöl womöglich anhaltend protektiv

**MedWiss - Zwei Jahre nach Ende einer 5-Jahre-Nahrungsergänzung mit Vitamin D blieben protektive Effekte von Vitamin D gegenüber Autoimmunerkrankungen nicht erhalten. Eine frühere Nahrungsergänzung mit Omega-3-Fettsäuren war jedoch weiter mit reduzierter Autoimmunerkrankungs-Inzidenz assoziiert.**

---

Eine frühere doppelblind-placebokontrollierte Langzeitstudie über 5,3 Jahre fand eine nominelle, aber nicht signifikante Reduktion des Risikos für Autoimmunerkrankungen mit einer Nahrungsergänzung mit Omega-3-Fettsäuren, während die Nahrungsergänzung mit Vitamin D die Inzidenz von Autoimmunerkrankungen signifikant reduzierte. Zur Ermittlung von möglichen Folgeeffekten der mehrjährigen Supplementierung führten Wissenschaftler eine Nachbeobachtung über weitere 2 Jahre durch.

**Mehrjährige Nahrungsergänzung mit Vitamin D oder Omega-3-Fettsäuren: Seltener Rheuma?**

Für die randomisiert-kontrollierte Doppelblind-Studie wurden 12 786 Männer ab 50 Jahren und 13 085 Frauen ab 55 Jahren zufällig Vitamin D, Omega-3-Fettsäuren oder dem jeweiligen Placebo zugewiesen. Insgesamt wurden 21 592 Teilnehmer aus der anfänglich randomisierten Kohorte (83,5 %) über mehr als 2 Jahre nach der ursprünglichen, randomisierten Phase über 5,3 Jahre nachbeobachtet.

**Vitamin D/Placebo oder Omega-3-Fettsäuren/Placebo über 5 Jahre, 2 Jahre**

## **Nachbeobachtung**

Zu einer bestätigten Autoimmunerkrankung kam es bei 514 Teilnehmern im Beobachtungszeitraum von insgesamt mehr als 7 Jahren. Von diesen waren 255 Personen der Vitamin-D-Gruppe zugeteilt, 259 der Patienten hatten das Vitamin-D-Placebo erhalten, entsprechend einem vergleichbaren Risiko beider Gruppen (Hazard ratio, HR: 0,98; 95 % Konfidenzintervall, KI: 0,83 - 1,17).

In der Analyse von Teilnehmern mit Omega-3-Fettsäuren versus Omega-3-Placebo entwickelte sich eine Autoimmunerkrankung bei 234 Teilnehmern der Omega-3-Gruppe im Vergleich zu 280 Teilnehmern mit Placebo, entsprechend einem reduzierten Risiko für Autoimmunerkrankungen mit Omega-3-Supplementierung (HR: 0,83; 95 % KI: 0,70 - 0,99).

## **Reduziertes Risiko für Autoimmunerkrankungen mit Omega-3-Supplementierung**

Zwei Jahre nach Ende der ursprünglich 5 Jahre dauernden, placebokontrollierten Interventionsphase mit Vitamin D oder Omega-3-Fettsäuren blieben somit frühere protektive Effekte von Vitamin D nicht erhalten. Die frühere Nahrungsergänzung mit Omega-3-Fettsäuren ging jedoch anhaltend mit einer reduzierten Inzidenz von Autoimmunerkrankungen einher.

### **Referenzen:**

Costenbader KH, Cook NR, Lee IM, Hahn J, Walter J, Bubes V, Kotler G, Yang N, Friedman S, Alexander EK, Manson JE. Vitamin D and Marine n-3 Fatty Acids for Autoimmune Disease Prevention: Outcomes Two Years After Completion of a Double-Blind, Placebo-Controlled Trial. *Arthritis Rheumatol.* 2024 Jan 25. doi: 10.1002/art.42811. Epub ahead of print. PMID: 38272846.