

## Hilft eine Fischöl-Therapie, nachdem erste Gedächtniseinbußen bemerkt werden? Große Studie sagt: leider wahrscheinlich nicht

**Datum:** 05.06.2018

**Original Titel:**

Effect of long-term omega 3 polyunsaturated fatty acid supplementation with or without multidomain intervention on cognitive function in elderly adults with memory complaints (MAPT): a randomised, placebo-controlled trial

Frühere Studien haben berichtet, dass Fischessen den [Abbau der Gedächtnisleistung im Alter verzögern](#) kann. Auch bei alternden Hunden konnte Nahrungsmittelergänzung mit [Omega-3-reichen Algen](#) zu verbesserten Gedächtnisleistungen beitragen. Allerdings gab es bisher keine große Studie im ‚echten Leben‘ von alternden Menschen dazu, ob auch Nahrungsmittelergänzung mit Fischöl, allein oder mit spezieller Therapie-Unterstützung, besser als eine Scheinbehandlung dem geistigen Abbau vorbeugen können. Epidemiologin Prof. Andrieu von der Universität Toulouse und dem Klinikum CHU Toulouse in Frankreich untersuchte diese Frage mit ihren Kollegen aus verschiedenen spezialisierten Zentren in Frankreich und Monaco in einer 3-jährigen Alzheimerpräventionsstudie.

### **Wirkt Fischöl vorbeugend gegen Demenz?**

In dieser Studie wurden in 13 Gedächtniskliniken in Frankreich und Monaco 4 Behandlungsgruppen untersucht. Die Studienteilnehmer litten nicht unter Demenz, waren mindestens 70 Jahre alt und lebten noch in ihrem gewohnten häuslichen Umfeld. Die Teilnehmer waren alle zu der jeweiligen Klinik gekommen, da sie entweder ihrem Hausarzt von kürzlich aufgefallenen Gedächtniseinbußen berichtet hatten, Einschränkungen in einer ihrer normalen täglichen Aktivitäten bemerkten oder ihre Schrittgeschwindigkeit deutlich verlangsamt war. Diese Teilnehmer wurden zufällig einer der Behandlungsgruppen zugeteilt. Gruppe 1 (Therapie+Fischöl) erhielt eine vielseitige Behandlung, bei der in 43 Gruppensitzungen ein kognitives Training, Bewegungselemente, Ernährungsberatung und drei Beratungsgespräche mit begleitender Nahrungsergänzung mit Omega-3-Fettsäuren (Fischöl, 2 Kapseln täglich mit insgesamt 800 mg DHA und 225 mg EPA) kombiniert wurden. Teilnehmer in Gruppe 2 (Therapie+Placebo) nahmen an den breitgefächerten 43 Gruppensitzungen teil und erhielten Placebo-Kapseln ohne Fischöl. Gruppe 3 (Nur-Fischöl) erhielt ausschließlich die Nahrungsergänzung mit den Fischölkapseln und Gruppe 4 (Nur-Placebo) erhielt ausschließlich Kapseln ohne Fischöl.

### **Ernährungsberatung und Bewegung oder Fischöl-Kapseln als Präventionsbehandlung bei ersten Gedächtniseinbußen**

Sämtliche Teilnehmer und Angestellten, die die Studien begleiteten, waren nicht informiert, welche Patienten welche Kapseln (mit oder ohne Fischöl) erhielten. Die Denkleistung der Teilnehmer wurde über die Studiendauer von 3 Jahren regelmäßig durch unabhängige Neuropsychologen gemessen, die nicht informiert waren, ob die jeweiligen Menschen zu einer Therapiesitzungsgruppe gehörten oder nicht. Ziel der Studie war es, zu ermitteln, ob die Denkleistung der teilnehmenden Menschen sich im Verlauf der Studie verändert hatte. Dies wurde mit einer Kombination von vier Denkleistungstests bestimmt: dem Mini-Mental-Status-Test, dem Zahlen-Symbol-Test, bei dem einer

Reihe von Ziffern abstrakte Zeichen zugeordnet werden sollen, außerdem einem Test, bei dem Objektkategorien genannt werden sollen, und schließlich dem FCSRT (abgekürzt vom Englischen *free and cued selective reminding test*), bei dem im Rahmen eines Gedächtnistests (Suche nach bestimmten Objektarten, Erinnern an Gegenstände) Aufmerksamkeit und Verarbeitung überprüft werden.

1680 ältere Menschen nahmen anfänglich an der Studie zwischen Mai 2008 und Februar 2011 teil. Abschließend konnten Daten von 1525 Teilnehmern analysiert werden. Bei diesen gab es keine messbaren, wissenschaftlich als ‚signifikant‘ bewertbaren Unterschiede im Abbau des Denkvermögens über den Studienzeitraum hinweg – unabhängig davon, ob sie an Therapiesitzungen teilgenommen hatten oder nicht oder ob sie Fischöl eingenommen hatten oder nicht.

### **Wenn bereits Symptome messbar sind, helfen Fischöl-Kapseln nicht gegen Demenz**

Die Studie fand demnach keine Wirkung der beiden Therapieansätze, weder der vielseitigen Therapie noch der Nahrungsergänzung mit Fischöl. Die älteren Menschen mit ersten Anzeichen von Gedächtniseinbußen zeigten im Mittel ähnlich schnelle Veränderungen in der Denkleistung über den untersuchten Zeitraum hinweg. Was also tatsächlich gegen einsetzende Gedächtnisverluste hilft, kann demnach bisher noch nicht sicher gesagt werden. Die Therapievariante in dieser Studie und auch die Fischöl-Zugabe scheinen allerdings bei ansonsten gesunden älteren Menschen wohl keinen Unterschied zu machen. Wie kann ein solcher Unterschied zu den früheren Studien sein? Fischkonsum hatte in der zu Beginn zitierten großen Studie mit fast 24000 Menschen in verschiedenen Städten schließlich einen durchaus positiven Effekt auf die geistige Alterung. Allerdings gibt es hier bedeutsame Unterschiede: die vorherige Studie ermittelte den Anteil von Fischliebhabern, die also möglicherweise schon über viele Jahre größere Mengen an Omega-3-Fettsäuren zu sich genommen hatten. Die aktuelle Studie dagegen betrachtete Menschen, die erste Symptome zeigten – die Omega-3-Zugabe fand also später statt, nachdem bereits Probleme aufgetaucht waren. Zu diesem Zeitpunkt kann also offenbar weder diese Menge Fischöl noch diese Sorte der Therapiesitzungen einen sinnvoll greifbaren Unterschied bewirken. Relevant wäre allerdings auch hierbei, über einen noch längeren Zeitraum den Fortgang der geistigen Entwicklung der Menschen zu beobachten. Auch die Fischliebhaber-Studie ermittelte immerhin Denkleistungseffekte über in etwa 4 bis 9 Jahre. Es ist also nicht auszuschließen, dass diese neuere, negative Studie zum einen zu kurz beobachtet hat und zum anderen für eine echte Vorbeugung zu spät mit der Therapie begann.

Was heißt dies nun für Betroffene? Die Forschung widerspricht sich hier eigentlich nicht, sondern betrachtet unterschiedliche Bereiche – Omega 3, das langjährig z. B. aufgrund von Vorlieben aufgenommen wurde, hat vermutlich vorbeugende oder ‚gedächtnisverjüngende‘ Wirkung. Was aber an extra Fischöl nach den ersten Symptomen eingenommen wird, kann eventuell keinen wesentlichen Unterschied mehr machen – solange man sich auf einen Beobachtungszeitraum von 3 Jahren beschränkt. Fischöl kann also keine Gedächtniseinbußen heilen. Aber eventuell hilft es langfristig ja doch.

#### **Referenzen:**

Andrieu S, Guyonnet S, Coley N, et al. Effect of long-term omega 3 polyunsaturated fatty acid supplementation with or without multidomain intervention on cognitive function in elderly adults with memory complaints (MAPT): a randomised, placebo-controlled trial. *Lancet Neurol.* 2017;16(5):377-389. doi:10.1016/S1474-4422(17)30040-6.