

## Helfen mehr Omega-3-Fettsäuren und Fischöl bei Multipler Sklerose?

**Datum:** 30.03.2022

**Original Titel:**

Effect of omega-3 fatty acids and fish oil supplementation on multiple sclerosis: a systematic review.

**Kurz & fundiert**

- Durchsicht der Forschungsliteratur und Übersichtsanalyse zu Omega-3-Fettsäuren und Fischöl bei MS
- Nahrungsergänzung mit Omega-3-Fettsäuren und Fischöl vermutlich unterstützend bei Multipler Sklerose

**MedWiss - Wie ist der aktuelle Wissensstand zur Wirkung ergänzender Behandlungen der Multiplen Sklerose (MS) - helfen mehr Omega-3-Fettsäuren und Fischöl bei MS? Aus der Analyse mehrere Studien schlossen Forscher nun, dass diese Nahrungsergänzung unterstützend bei der MS wirken kann. Vorteilhafte Effekte fanden sich demnach bei der Rückfallrate, Entzündungswerten im Blut und der Lebensqualität der Patienten.**

---

Die Autoimmunkrankheit Multiple Sklerose (MS) schädigt das Nervensystem durch entzündliche Prozesse, die gegen die isolierende Schicht der Nervenzellen, das Myelin, gerichtet sind. Spezielle Nahrungsergänzungen wie Fischöl und besonders Omega-3-Fettsäuren könnten dabei eine unterstützende und schützende Rolle spielen. Aber wie ist der aktuelle Wissensstand zur Wirkung dieser ergänzenden Behandlungen - hilft mehr Fischöl tatsächlich? Forscher führten dazu nun eine systematische Durchsicht der Forschungsliteratur durch und suchten nach Hinweisen auf die Wirkung von Omega-3-Fettsäuren (EPA, DPA und DHA) auf den Fortgang einer Multiplen Sklerose bei erwachsenen Patienten.

Die Literaturrecherche wurde in mehreren medizinwissenschaftlichen Datenbanken (*PubMed, Oxford, Cochrane, Embase, International pharmaceutical abstract, PsychINFO* und *clinical trials government*) durchgeführt. Die Forscher nahmen Studien mit erwachsenen Menschen ab 18 Jahren mit nach internationalen Kriterien diagnostizierter Multipler Sklerose in die Analyse auf.

### **Durchsicht der Forschungsliteratur und Übersichtsanalyse zu Omega-3-Fettsäuren und Fischöl bei MS**

Sie fanden 5554 Studien, die thematisch relevant schienen. Davon konnten 7, die exakt dem Thema und den Kriterien entsprachen, genauer analysiert werden. In diesen Untersuchungen zeigte sich, dass sich die Nahrungsergänzung mit Fischöl und Omega-3-Fettsäuren vorteilhaft auf die

Lebensqualität von Patienten mit Multipler Sklerose auswirkte. Die Einnahme der speziellen Fette führte zu einer messbaren Normalisierung der Anteile von Omega-6- und Omega-3-Fettsäuren, also zu einem besseren Gleichgewicht zwischen diesen Fettsäuren im Körper. Der Einfluss auf die Gesundheit wurde auf die messbare Senkung von Entzündungsmarkern zurückgeführt sowie auf einen verbesserten Stoffwechsel (gemessen anhand des Enzyms Glutathionreduktase). Außerdem berichteten die Autoren, dass im Studienvergleich die Häufigkeit von Rückfällen mit der Nahrungsergänzung sank.

### **Vergleich mehrerer Studien deutete auf Unterstützung durch Omega-3-Fettsäuren und Fischöl bei Multipler Sklerose**

Die Forscher schließen aus ihrer Analyse, dass eine Nahrungsergänzung mit Omega-3-Fettsäuren und Fischöl unterstützend bei der Multiplen Sklerose wirken kann. Vorteilhafte Effekte fanden sich demnach bei der Rückfallrate, Entzündungswerten im Blut und der Lebensqualität der Patienten.

#### **Referenzen:**

AlAmmar WA, Albeesh FH, Ibrahim LM, Algindan YY, Yamani LZ, Khattab RY. Effect of omega-3 fatty acids and fish oil supplementation on multiple sclerosis: a systematic review. *Nutr Neurosci*. August 2019;1-11. doi:10.1080/1028415X.2019.1659560