

Mehrfach ungesättigte Fettsäuren für die Prävention und Behandlung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen

Fragestellung

Wir suchten nach randomisierten Studien (die Teilnehmer haben die gleiche Wahrscheinlichkeit, zu jeder der Behandlungen zugeordnet zu werden), die die Wirkungen einer erhöhten Zufuhr mehrfach ungesättigter Fettsäuren auf Todesfälle und Herz-Kreislauf-Erkrankungen (kardiovaskuläre Krankheiten), einschließlich Herzinfarkt und Schlaganfall, untersuchten.

Hintergrund

Wir nehmen mehrfach ungesättigte Fettsäuren mit unserer üblichen Nahrung auf, aber die Mengen der Aufnahme variieren. Es gibt Evidenz, dass eine Erhöhung der Menge von mehrfach ungesättigten Fettsäuren, die wir essen, unser Blutcholesterin senken kann und uns weniger häufig an kardiovaskulären Krankheiten erkranken lässt – vor allem wenn mehrfach ungesättigte Fettsäuren anstelle von gesättigten Fettsäuren (Fettsäuren aus tierischen Quellen wie Fleisch oder Käse) aufgenommen werden. Aber größere Mengen mehrfach ungesättigte Fettsäuren zu essen, könnte unser Körpergewicht erhöhen und Omega-6 Fettsäuren (eine Komponente von mehrfach ungesättigten Fettsäuren) könnten das kardiovaskuläre Risiko erhöhen, indem sie Entzündungen fördern. Die Evidenz zu Nutzen und Schäden einer erhöhten Zufuhr mehrfach ungesättigter Fettsäuren bezüglich Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder anderen gesundheitsbezogenen Endpunkten ist nicht eindeutig.

Studienmerkmale

Die Evidenz aus diesem Cochrane Review ist auf dem Stand vom 27. April 2017. Wir schlossen 49 Studien, die 24.272 Teilnehmer für ein bis acht Jahre randomisierten, ein. Diese Studien untersuchten die Wirkungen einer höheren Aufnahme mehrfach ungesättigter Fettsäuren, verglichen mit geringerer Aufnahme, auf Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Todesfälle. Zwölf Studien waren sehr vertrauenswürdig (hatten insgesamt ein niedriges Risiko für Bias). Die Teilnehmer waren Männer und Frauen, einige mit bestehenden Krankheiten und einige ohne. Die Studien fanden in Nordamerika, Asien, Europa und Australien statt und sechzehn Studien wurden nur durch staatliche oder gemeinnützige Organisationen finanziert.

Hauptergebnisse

Die Zufuhr mehrfach ungesättigter Fettsäuren zu erhöhen, verursacht wahrscheinlich einen kleinen oder keinen Unterschied (weder Nutzen noch Schaden) auf unser Risiko, zu versterben (moderate Qualität der Evidenz) und könnte einen kleinen oder keinen Unterschied für unser Risiko, aufgrund von kardiovaskulären Krankheiten zu versterben (niedrige Qualität der Evidenz), ausmachen. Allerdings führt eine Erhöhung von mehrfach ungesättigten Fettsäuren wahrscheinlich zu einer geringfügigen Verminderung des Risikos für Herzerkrankungsereignisse und für kombinierte Herz- und Schlaganfall-Ereignisse (moderate Qualität der Evidenz). Dreiundfünfzig Personen müssten mehr mehrfach ungesättigte Fettsäuren zu sich nehmen, um eine Person vor einem Herzerkrankungsereignis zu bewahren und 63 Personen, um bei einer Person ein Herz- oder

Schlaganfall-Ereignis zu verhindern. Die Zufuhr mehrfach ungesättigter Fettsäuren zu erhöhen, könnte das Risiko für Tod aufgrund einer Herzkrankheit oder eines Schlaganfalls sehr geringfügig vermindern, Schaden ist jedoch möglich (niedrige Qualität der Evidenz). Mehrfach ungesättigte Fettsäuren reduzieren wahrscheinlich geringfügig die Fette, die im Blut zirkulieren (Cholesterin, hohe Qualität der Evidenz und Triglyceride, moderate Qualität der Evidenz). Die Zufuhr mehrfach ungesättigter Fettsäuren zu erhöhen, erhöht wahrscheinlich geringfügig das Körpergewicht (moderate Qualität der Evidenz). Die Evidenz stammt hauptsächlich von Studien an Männern, die in einkommensstarken Ländern leben.