

Omega-3-Fettsäuren gegen chronischen Schmerz

Datum: 26.02.2026

Original Titel:

Effects of omega-3 fatty acids on chronic pain: a systematic review and meta-analysis

Kurz & fundiert

- Eventuell schmerzlindernde Effekte von Omega-3-Fettsäuren: Auch bei chronischen Schmerzen?
- Systematischer Review mit Metaanalyse über 41 randomisiert-kontrollierte Studien
- Signifikante Vorteile bei rheumatoider Arthritis und Migräne

MedWiss – Eine Nahrungsergänzung mit Omega-3-Fettsäuren kann, so das Fazit eines systematischen Reviews mit Metaanalyse über 41 Studien, eine klinisch relevante, zeitabhängige Linderung chronischer Schmerzen ermöglichen. Die Wissenschaftler sehen Bedarf für weitere Studien, um die Rolle von Omega-3-Fettsäuren im Schmerzmanagement besser einzuordnen.

Nach aktuellen Schätzungen leidet etwa jeder 5. Erwachsene weltweit an chronischen Schmerzen. Häufig sind diese Schmerzen unzureichend behandelt. Pharmakologische Behandlungsoptionen für chronischen Schmerz können zudem mit substanziellen langfristigen Nebenwirkungen einhergehen. Frühere Studien deuteten schmerzlindernde Effekte von Omega-3-Fettsäuren an, besser bekannt sind jedoch ihre antiinflammatorischen und immunmodulatorischen Effekte. Wissenschaftler untersuchten nun in einem systematischen Review mit Metaanalyse, wie wirksam Omega-3-Fettsäuren zur Linderung chronischer Schmerzen sind.

Eventuell schmerzlindernde Effekte von Omega-3-Fettsäuren: Auch bei chronischen Schmerzen?

Der systematische Review ermittelte relevante randomisiert-kontrollierte Studien in den medizinwissenschaftlichen Datenbanken PubMed, Embase, Cochrane Library und Web of Science mit Veröffentlichung bis Februar 2025. In einer Metaanalyse betrachteten die Autoren die Wirksamkeit der Nahrungsergänzung versus Kontrollbehandlungen zu Reduktion der Stärke chronischer Schmerzen.

Systematischer Review mit Metaanalyse über 41 randomisiert-kontrollierte Studien

Die Metaanalyse schloss 41 randomisiert-kontrollierte Studien mit zusammen 3 759 Patienten ein, die entweder Omega-3-Fettsäuren oder eine Kontrollbehandlung zur Behandlung chronischer Schmerzen erhielten. Omega-3-Fettsäuren gingen mit einer moderaten, aber statistisch und klinisch

signifikanten Reduktion der Schmerzintensität einher (Mittelwertdifferenz, MD: -0,55; 95 % Konfidenzintervall, KI: -0,76 – -0,34; I² = 87 %). Die Linderung wurde bereits nach einem Monat festgestellt (MD: -0,27) und verbesserte sich über Monate (MD: -0,83). Niedrigere Dosierungen ($\leq$ 1,35 g/Tag) waren in der zusammenfassenden Analyse effektiver als höhere Dosierungen ($>$ 1,35 g/Tag; MD: -0,53). Signifikante Vorteile der Nahrungsergänzung wurden bei rheumatoider Arthritis, Migräne und anderen Erkrankungen mit chronischen Schmerzen gefunden, jedoch nicht bei Arthrose oder Mastalgie (Brustschmerzen, beispielsweise aufgrund hormoneller Veränderungen).

Signifikante Vorteile bei rheumatoider Arthritis und Migräne

Eine Nahrungsergänzung mit Omega-3-Fettsäuren kann demnach klinisch relevante, zeitabhängige Linderung chronischer Schmerzen ermöglichen. Die Wissenschaftler sehen Bedarf für weitere Studien, um die Rolle von Omega-3-Fettsäuren im Schmerzmanagement besser einzuordnen.

Referenzen:

Xie L, Wang X, Chu J, He X, Bao J, Xi Y, Wei X and Zhou Q (2025) Effects of omega-3 fatty acids on chronic pain: a systematic review and meta-analysis. Front. Med. 12:1654661. doi: 10.3389/fmed.2025.1654661