

Eine Therapie mit Fischöl mindert kardiale Sterberate

Metaanalyse bestätigt positive Effekte von Fischöl auf Herzgesundheit

EDMONTON (hub). Fischöl reduziert die Sterberate durch kardiale Ereignisse um 20 Prozent. Das hat eine Metaanalyse von zwölf Studien mit fast 33 000 Teilnehmern ergeben. Auf Arrhythmien und die Gesamtsterberate gab es keine Effekte.



Fischöl hat schon seit längerem seinen Stellenwert in der Sekundärprophylaxe nach Herzinfarkt - zusätzlich zur Standardtherapie. Dieser positive Effekt wurde in einer Metaanalyse jetzt erneut bestätigt: Teilnehmer mit Fischöl-Therapie hatten eine um 20 Prozent verringerte Sterberate durch kardiale Ereignisse ([BMJ 338, 2009, a2931](#)).

Dr. Hernando Leon vom EPICORE-Zentrum Edmonton in Kanada und seine Kollegen errechneten: Um einen kardialen Tod zu verhindern, müssen 189 Patienten mit Fischöl behandelt werden. Die Gründe für den positiven Effekt der Omega-3-Fettsäuren leiten die Autoren aus experimentellen Studien ab. So könne Fischöl atherosklerotische Plaques stabilisieren. Das geschehe etwa durch Hemmung der Lipoprotein-Lipase in den Plaques und die Blockade von Transkriptionsfaktoren, die die Produktion inflammatorischer Zytokine erhöhen.

Die Metaanalyse ergab keinen Effekt auf die Gesamtsterberate oder Arrhythmien. Mögliche antiarrhythmische Wirkungen von Fischöl hatte die italienische GISSI-Studie nahegelegt, die in die Metaanalyse einbezogen war. Einbezogen war auch die japanische JELIS-Studie, die eine Reduktion kardialer Ereignisse um 19 Prozent durch Fischöl-Einnahme bei Personen mit bereits hohem Fischkonsum ergeben hatte. Auch wenn Dosierung und Zusammensetzung des Fischöls noch nicht klar seien, der positive Effekt aufs Herz ist es, so die Autoren.

Ärzte Zeitung, 26.01.2009