

Fischölkapseln haben wenig Nutzen

Kapseln mit Omega-3-Fettsäuren senken das Risiko für Herz-Kreislauf-Krankheiten nicht. Wer einem Herzinfarkt vorbeugen will, sollte sich stattdessen häufiger bewegen, seinen Bluthochdruck behandeln und nicht rauchen. **Von Felicitas Witte**

Eine nicht enden wollende Geschichte nennt es Francesco Pelliccia, Professor für Kardiologie an der Universität Sapienza in Rom. Er meint damit Fischölkapseln mit Omega-3-Fettsäuren und ihren Nutzen zur Vorbeugung von Herz-Kreislauf-Krankheiten. Viele Ärzte empfehlen solche Kapseln nach einem Herzinfarkt, damit sich die Herzkranzgefäße nicht wieder verschliessen. Als Pelliccia kürzlich für einen neuen Artikel medizinische Studien zum Thema suchte, fand er in der Datenbank über 30 000. «Jedes Jahr werden es mehr, aber statt Klarheit zu bringen, verunsichern sie nur», sagt Pelliccia.

Ältere Studien zeigen, dass Omega-3-Fettsäuren das Risiko für koronare Herzkrankheit und plötzlichen Herztod senken können. Doch neuere Untersuchungen bestätigten das nicht immer, und Metaanalysen aus mehreren Studien mit Zehntausenden von Patienten widersprachen sich. «Die Experten werden sich einfach nicht einig», klagt Pelliccia. Das spiegelt sich auch in den Empfehlungen der Ärztesellschaften wider. So sagt die Europäische Gesellschaft für Kardiologie (ESC), man könne Omega-3-Fettsäuren nach einem Herzinfarkt nicht routinemässig empfehlen. Die amerikanische Vereinigung meint dagegen, es sei für alle Patienten vernünftig.

«Fischölkapseln senken das Risiko für einen Herzinfarkt nicht», sagt Franz Eberli, Chef-Kardiologe am Triemlihospital in Zürich. Viel mehr bringe es, nicht zu rauchen und Bluthochdruck konsequent zu behandeln. «Aber die Befürworter von Omega-3-Fettsäuren sind trotz mangelnden Beweisen überzeugt, dass irgendwann doch noch ein riesiger Effekt gezeigt wird.»

Omega-3-Fettsäuren können vom Körper nicht selbst hergestellt werden. Sie sind vor allem in fettigen Fischen enthalten wie Lachs, Hering und Sardinen, in Lein-, Walnuss- und Rapsöl, aber auch in Eiern oder Fleisch. Aus den Fettsäuren stellt der Körper diverse Botenstoffe her, die nicht nur die Gefässe schützen, sondern auch Entzündungen unterdrücken und in verschiedene andere Vorgänge im Körper involviert sind.

Dass Omega-3-Fettsäuren das Risiko für Herz-Kreislauf-Krankheiten senken könnten, vermuteten in den 1960er Jahren zwei dänische Forscher nach ihren Expeditionen nach Grönland. Die dortigen Eskimos litten viel seltener unter Herzinfarkten und hatten gesündere Blutfettwerte als die Dänen - das musste an den Ernährungsgewohnheiten liegen, glaubten sie. Die Eskimos assen hauptsächlich Wal und Seehund, die viel Omega-3-Fettsäu-



Gesund oder nicht? Inzwischen haben 30 000 Studien den Nutzen von Fischölkapseln untersucht.



Das Risiko für Herz- und Gefässkrankheiten wird zu über 70 Prozent von den Genen bestimmt.

ren enthalten. Und diese Stoffe, so schlossen die Wissenschaftler, könnten umgekehrt wohl vor Herz-Kreislauf-Krankheiten schützen. «Damit unterlagen sie aber einem Irrglauben», sagt Eberli. «Nicht die Fette schützen die Eskimos, sondern ihre genetische Veranlagung. Denn das Risiko für Herz- und Gefässkrankheiten wird zu über 70 Prozent von den Genen bestimmt.»

Dass einige Studien trotzdem einen positiven Effekt der Kapseln auf das Risiko für Herz-Kreislauf-Krankheiten zeigen, liegt vermutlich an anderen Faktoren. So waren manche nicht «verblendet» - die Teilnehmer wussten also, welche Therapie sie bekamen, was das Ergebnis beeinflussen kann. Andere Studien hatten zu wenig Teilnehmer eingeschlossen oder dauerten nicht lange genug, um eine valide Aussage treffen zu können.

Francesco Pelliccia glaubt trotzdem an die Kapseln: «Man kann nicht pauschal davon abraten, sondern muss die Entscheidung in-

dividuell treffen.» So könnten zum Beispiel profitieren, wer stark erhöhte Blutfettwerte aufweise. «Aber dann reichen Fischölkapseln nicht», betont Eberli. «Diese Patienten brauchen Medikamente, um die Blutfette zu senken.»

Wessen Herz gesund ist, kann hingegen getrost auf die Kapseln verzichten - auch wenn man ein hohes Risiko für Herzkrankheiten hat. In einer neuen Studie aus Mailand mit 12 513 Patienten aus Hausarztpraxen bekamen diejenigen mit täglicher Fischölkapsel genauso häufig Herzinfarkte oder starben ähnlich viele wie bei denen mit Placebo-Kapseln, die Olivenöl enthielten («New England Journal of Medicine», Bd. 368, S. 1800). Man sollte nicht Fischölkapseln schlucken aus der falschen Hoffnung heraus, damit sein Herz-Kreislauf-Risiko senken zu können. «Eine ausgewogene Ernährung und körperliche Bewegung sind viel wichtiger, um das Herz gesund zu halten», sagt Eberli.