

---

## Omega-3-Fettsäuren und Krebsrisiko

m -- MacLean CH, Newberry SJ, Mojica WA et al. Effects of omega-3 fatty acids on cancer risk. A systematic review. JAMA 2006 (25. Januar); 295: 403-15

[\[LINK\]](#)

---

Zusammengefasst von: Christoph Stettler

Kommentiert von: Christoph Stettler

Bisher war unklar, ob Omega-3-Fettsäuren vor Krebserkrankungen schützen. In einer aufwändigen Literatursuche identifizierten die Autorinnen und Autoren dieser Übersichtsarbeit alle Kohortenstudien, in denen der Zusammenhang zwischen Fischkonsum beziehungsweise einer Nahrungsergänzung mit Omega-3-Fettsäuren und Krebserkrankungen untersucht worden war.

Die Übersichtsarbeit umfasst 20 Kohortenstudien mit über 700'000 Personen und mehr als 3 Millionen Personenjahren sowie elf verschiedene Krebsarten. Aufgrund der Heterogenität der Studien wurde auf eine gepoolte Analyse verzichtet und einzeln über die jeweiligen Studien berichtet. Von 65 Assoziationen zwischen Einnahme von Omega-3-Fettsäuren und Krebsrisiko waren nur 10 statistisch signifikant. Die Assoziationen waren zum Teil widersprüchlich: für das Mammakarzinom fanden sich eine Studie mit erhöhtem und drei mit vermindertem Krebsrisiko bei höherem Omega-3-Fettsäuren-Konsum, die übrigen 7 Studien zeigten keinen Zusammenhang. Ebenso widersprüchliche Resultate fanden sich für Bronchuskarzinome, kolorektale Karzinome und Prostatakarzinome. Für die übrigen Krebstypen war die Einnahme von Omega-3-Fettsäuren mit keinerlei Änderung des Krebsrisikos verbunden (mit Ausnahme einer Studie, welche für Basaliome ein erhöhtes Risiko rapportierte). Insgesamt wurde kein schlüssiger Zusammenhang zwischen Omega-3-Fettsäuren-Konsum und Krebsrisiko festgestellt.

***Obwohl sie nicht auf Interventionsstudien basiert, stellt diese umfassende Übersichtsarbeit die im Zusammenhang mit der Prävention maligner Erkrankungen immer wieder propagierte Einnahme von Omega-3-Fettsäuren deutlich in Frage.***

Zusammengefasst von Christoph Stettler