

Fischöl — hilfreich bei kardialen Erkrankungen?

m -- León H, Shibata MC, Sivakumaran S et al. Effect of fish oil on arrhythmias and mortality: systematic review. BMJ 2008 (23. Dezember); 337: a2931

[\[LINK\]](#)

Zusammenfassung: Martin Feller

In dieser Meta-Analyse wurde der Nutzen von Omega-3-Fettsäuren, Inhaltsstoff des Fischöls, auf kardiale Erkrankungen untersucht – insbesondere der Einfluss auf das Auftreten von plötzlichem Herztod und von Herzrhythmusstörungen, welche eine Kardioversion oder Defibrillation durch einen implantierten Kardioverter-Defibrillator (ICD) auslösten.

12 randomisierte Studien mit insgesamt 32'779 Personen wurden in die Analyse aufgenommen. Durch die regelmässige Einnahme von Fischöl wurden weder die interventionsbedürftigen Herzrhythmusstörungen noch die Fälle von plötzlichem Herztod vermindert. Die Resultate zeigten jedoch eine Reduktion der Sterblichkeit aufgrund von Herz erkrankungen («odds ratio» 0,80, 95% CI 0,69-0,92) und einen Trend zu einer Reduktion der gesamten Sterblichkeit («odds ratio» 0,92, 95% CI 0,82-1,03).

Die Resultate dieser Meta-Analyse müssen mit Vorsicht interpretiert werden. Die einbezogenen Studien unterscheiden sich sehr stark voneinander. Die untersuchte Population reichte von Gesunden bis zu Personen kurz nach einem Herzinfarkt. Auch die Grösse der Studien, die Dosis und Art der Fischölpräparate variieren stark. Deswegen lassen sich daraus kaum konkrete Empfehlungen ableiten und die Frage, bei welchen Personen nun welche Omega-3-Fettsäuren in welcher Dosierung einen Nutzen bringen, bleibt unbeantwortet.

Zusammengefasst von Martin Feller