

Dank Fischessen weniger Hirninfarkte

k -- Iso H, Rexrode KM, Stampfer MJ et al. Intake of fish and omega-3 fatty acids and risk of stroke in women. JAMA 2001 (17. Januar); 285: 304-12

[\[LINK\]](#)

Kommentar: Etzel Gysling

Studienziele

Mehrfach-ungesättigte Omega-3-Fettsäuren, reichlich in Fischölen vorhanden, schützen möglicherweise vor Schlaganfällen. Andererseits könnten Personen, die sehr viel Fisch essen, auch einem erhöhten Risiko von Hirnblutungen ausgesetzt sein. In dieser Studie wurde deshalb untersucht, welcher Zusammenhang zwischen Fischkonsum und den unterschiedlichen Schlaganfall-Typen existiert.

Methoden

In diese Untersuchung wurden etwa zwei Drittel des Gesamtkollektivs der amerikanischen «Nurses' Health Study» einbezogen. Knapp 80'000 Krankenschwestern waren befragt worden, wie häufig sie Fisch assen und welche Fischarten sie bevorzugten. Die Zahl und Art der Schlaganfälle, die zwischen 1980 und 1994 auftraten, wurden aufgrund der klinischen Symptomatik sowie von radiologischen Untersuchungen oder Autopsiebefunden erfasst. Bei der Auswertung wurde ein möglicher Einfluss durch andere kardiovaskuläre Risikofaktoren statistisch korrigiert.

Ergebnisse

In der Beobachtungszeit zählte man 119 Subarachnoidalblutungen, 62 intrazerebrale Blutungen, 303 ischämisch bedingte und 90 nicht exakt diagnostizierbare Schlaganfälle. Es ergab sich eine signifikante Korrelation zwischen dem Fischkonsum und dem Schlaganfall-Risiko. Bei Frauen, die mindestens zweimal pro Woche Fisch assen und deshalb viel Omega-3-Fettsäuren zu sich nahmen, war das Schlaganfallrisiko um bis zu 50% reduziert gegenüber der Gruppe mit geringem Fischkonsum (weniger als einmal pro Monat). Frauen, die häufig Fisch assen, hatten vor allem weniger thrombotisch bedingte Hirninfarkte. Dabei handelte es sich um eine verminderte Zahl lakunärer Infarkte; Infarkte, denen ein Verschluss einer grossen Zerebralarterie zugrundelag, waren nicht seltener. Auch bei den Hirnblutungen schien der Fischkonsum keinen Einfluss auf die Inzidenz zu haben.

Schlussfolgerungen

Die vorliegenden Daten unterstützen die Hypothese, dass Omega-3-Fettsäuren zerebrovaskuläre Krankheiten verhüten helfen. Das Hirninfarkt-Risiko erscheint deutlich reduziert – ohne dass eine erhöhte Inzidenz von Hirnblutungen in Kauf genommen werden muss –, wenn man mehrmals pro Woche eine übliche Portion Fisch isst.(UM)

Suffer the poor fishes: ich hoffe nicht, dass diese Studie die

Spezies Mensch dazu veranlasst, ihren mörderischen Raubzug in den Weltmeeren noch zu verstärken. Diese neueste Analyse von Daten aus der «Nurses' Health Study» bestätigt zwar prima vista die Meinung, Omega-3-Fettsäuren wirkten sich im kardiovaskulären Bereich vorteilhaft aus. Andererseits sind ähnliche Zahlen, aus der gleichen Population und bezüglich der gleichen Art von Ereignissen, auch für den Konsum von reichlich Früchten und Gemüse sowie von Vollkorngetreide vorgelegt worden. Zudem ist nicht zu vergessen, dass zu den Omega-3-Fettsäuren z.B. in Bezug auf die koronare Herzkrankheit auch negative Daten vorliegen.

Etzel Gysling