08.06.2022 – 09:29 Uhr

Fischölkapseln mit Nebenwirkungen / Forschungspreis 2022 der Schweizerischen Herzstiftung

Bern (ots) -

Omega-3-Fettsäuren gehören zu den am häufigsten konsumierten Nahrungsergänzungsmitteln. Doch sie sind nicht risikofrei. Eine kürzlich veröffentlichte Metastudie des Genfer Kardiologen Baris Gencer bestätigt, dass Fischölkapseln das Risiko einer Herzrhythmusstörung erhöhen. Für diese und frühere Studien zu Blutfetten erhält er den Forschungspreis 2022 der Schweizerischen Herzstiftung.

Hohe Blutfettwerte sind wesentlich für die Entwicklung einer Arteriosklerose und damit einer Herz-Kreislauf-Erkrankung verantwortlich. Dieser Zusammenhang ist mittlerweile deutlich belegt. Eine angepasste Ernährung, Medikamente und Nahrungsergänzungsmittel können diese Werte senken und damit gefährlichen Ereignissen wie einem Herzinfarkt vorbeugen. Besonders beliebt sind Omega-3-Fettsäuren in Form von Ölkapseln. Gemäss einer Lausanner Studie werden diese von knapp zehn Prozent der Schweizer Bevölkerung regelmässig geschluckt. Die Kapseln sind rezeptfrei erhältlich und haben einen guten Ruf, weil sie aus natürlichen Fischölen bestehen. Herzpatient*innen können sie helfen, erhöhte Triglyzeridwerte und somit Krankheitsrisiken zu senken. "Die Ergebnisse sind jedoch nicht konsistent, zudem sind die Kapseln nicht völlig unproblematisch." sagt Dr. Baris Gencer, Kardiologe am Genfer Universitätsspital (HUG) und stellvertretender Direktor des Berner Instituts für Hausarztmedizin (BIHAM). Für diese Erkenntnis und weitere Studien zu den Blutfetten erhält er den Forschungspreis 2022 der Schweizerischen Herzstiftung.

Auslöser für Vorhofflimmern

Gewisse Studien zeigen auf, dass die positive Wirkung auf die Gesundheit eher mässig ist und von der Art der Omega-3-Fettsäure und der Dosis abhängt. Ausserdem hat man 2019 in einer grossen Studie erstmals unerwartet festgestellt, dass verabreichte Omega-3-Fettsäuren das Risiko für Vorhofflimmern, der häufigsten Herzrhythmusstörung, erhöhen. Die von Baris Gencer durchgeführte und im letzten Dezember publizierte Metastudie bestätigt nun diese Annahme. Die Analyse von sieben Studien mit über 80'000 Patientinnen und Patienten hat ergeben, dass sich das relative Risiko für eine Herzrhythmusstörung durchschnittlich um 25 Prozent erhöht. Weil das Risiko mit steigender Dosis zunimmt, gehen die Forschenden von einem kausalen Effekt aus. Das heisst, dass die Omega-3-Fettsäuren tatsächlich auch Auslöser für das Vorhofflimmern sind. "Vorhofflimmern wiederum erhöht die Gefahr eines Hirnschlags, daher sind die Nebenwirkungen von Fischölkapseln nicht einfach vernachlässigbar", sagt Baris Gencer.

Fischkonsum reicht aus

Wie bei Medikamenten auch müsse man deshalb bei Omega-3-Fettsäuren als Nahrungsergänzung die Wirkung und Nebenwirkung gegeneinander abwägen, resümiert der Genfer Kardiologe die Ergebnisse. Statt Kapseln empfiehlt er dreimal wöchentlich den Konsum von fettem Fisch. "In der Regel reicht dies völlig aus", so Baris Gencer. Für Herzpatient*innen mit hohen Triglyzeridwerten, die keinen Fisch essen, können Fischölkapseln hingegen eine Alternative sein. Für Vegetarier*innen gibt es sie auch in der Form von Algenkapseln. Ob Omega-3-Kapseln auch für gesunde Menschen sinnvoll sind, ist jedoch fraglich.

Studie: Gencer B, Djousse L, Al-Ramady OT, Cook NR, Manson JE, Albert CM. Effect of Long-Term Marine Omega-3 Fatty Acids Supplementation on the Risk of Atrial Fibrillation in Randomized Controlled Trials of Cardiovascular Outcomes: A Systematic Review and Meta-Analysis. Circulation. 2021 Dec 21;144(25):1981-1990. doi: 10.1161/CIRCULATIONAHA.121.055654. Epub 2021 Oct 6. PMID: 34612056.

Bilder und Text sind abrufbar unter www.swissheart.ch/medien

Pressekontakt:

Peter Ferloni, Leiter Kommunikation
Schweizerische Herzstiftung
Telefon 031 388 80 85
ferloni@swissheart.ch

Diese Meldung kann unter https://www.presseportal.ch/de/pm/100011669/100890447 abgerufen werden.