

Omega-3-Fettsäuren schützen vor tödlichem Infarkt-Rezidiv

m -- Bucher HC, Hengstler P, Schindler C et al. N-3 polyunsaturated fatty acids in coronary heart disease: a meta-analysis of randomized controlled trials. Am J Med 2002 (März); 112: 298-304

[\[LINK\]](#)

Kommentar: Etzel Gysling

Studienziele

Es wird vermutet, dass mehrfach-ungesättigte Omega-3- Fettsäuren (n-3-Fettsäuren) einen Schutz gegen eine koronare Herzkrankheit darstellen. Da sich dieser Effekt aber nicht in allen Studien hatte nachweisen lassen, versuchte man hier, mit Hilfe einer Metaanalyse zu schlüssigeren Daten zu kommen.

Methoden

Als Grundlage für diese Metaanalyse dienten randomisierte Studien bei Personen, die bereits einen Herzinfarkt erlitten hatten oder die eine angiografisch dokumentierte koronare Herzkrankheit aufwiesen. In den Interventionsgruppen war die Zufuhr an Omega-3-Fettsäuren über die Nahrung (fischreiche Kost) oder mit entsprechenden Präparaten erhöht worden, die Kontrollgruppen nahmen dagegen eine normale Diät bzw. Placebo ein.

Ergebnisse

Es wurden 11 Studien mit insgesamt fast 16'000 Personen berücksichtigt, darunter einige, die von der Qualität her als ungenügend eingestuft wurden. Die durchschnittliche Beobachtungszeit betrug 20 Monate. In den Interventionsgruppen war das Risiko eines nicht-tödlichen Herzinfarktes um 20% kleiner als in den Kontrollgruppen, dieser Unterschied erreichte aber keine statistische Signifikanz. Signifikant kleiner waren hingegen das Risiko eines tödlichen Herzinfarktes (um 30%), das Risiko eines plötzlichen Todes (um 30%) und die Gesamtmortalität (um 20%). Ob die Omega-3-Fettsäuren mit fischreicher Kost oder als Fischöl-Präparat zugeführt worden waren, machte keinen wesentlichen Unterschied. Aufgrund der Resultate lässt sich abschätzen, dass rund 250 Personen mit einem niedrigen Sterberisiko (2%) während 1,5 Jahren Omega-3- Fettsäuren einnehmen müssen, damit ein vorzeitiger Todesfall verhindert wird; bei Personen mit höherem Risiko (22%) beträgt diese «Number Needed to Treat» 24. In dieser Studie zeigte sich auch, dass Omega-3-Fettsäuren die Triglyzeridspiegel um durchschnittlich 20% senken, den Cholesterinspiegel dagegen wenig beeinflussen.

Schlussfolgerungen

Diese Metaanalyse lässt annehmen, dass eine Sekundärprophylaxe mit Omega-3-Fettsäuren das Risiko eines tödlichen Herzinfarktes oder eines plötzlichen Herztodes – und damit auch die Gesamtmortalität – herabsetzt. (UM)

Die «good news» dieser Metaanalyse beruhen darauf, dass sich die vermutete vorteilhafte Wirkung der Omega- 3-Fettsäuren bei koronarer Herzkrankheit bestätigen liess. Es handelt sich immerhin um eine signifikante Senkung des re-

lativen Mortalitätsrisikos um 20%. Da die Cholesterinwerte dabei kaum beeinflusst werden, müssen von einer Cholesterinsenkung unabhängige Wirkungsmechanismen angenommen werden. Die «bad news» sind aber, dass die Resultate fast gänzlich auf der Wirkung von Fischöl beruhen. Wenn die Weltmeere weiterhin mit der gleichen geldgierigen Brutalität ausgefischt werden, so ist der Tag nicht mehr fern, an dem die Fische alle gestorben sind.

Etzel Gysling