

Fischöl schützt das Herz bei Frauen

k -- Hu FB, Bronner L, Willett WC et al. Fish and omega-3 fatty acid intake and risk of coronary heart disease in women. JAMA 2002 (10. April); 287: 1815-21
[\[LINK\]](#)

Kommentar: Etzel Gysling

Studienziele

Resultate früherer Studien weisen darauf hin, dass Männer, die reichlich Fisch essen, ein geringeres Risiko einer koronaren Herzkrankheit aufweisen. Ziel der vorliegenden Kohortenstudie war es, festzustellen, ob diese Assoziation auch für Frauen gilt.

Methoden

Man analysierte die Daten von fast 85'000 Teilnehmerinnen aus der "Nurses' Health Study", die 1980 im Alter von 34 bis 59 Jahren erstmals mittels Fragebogen Auskunft über ihre Ernährungsgewohnheiten gegeben hatten. Sie hatten zu diesem Zeitpunkt keine bekannten kardiovaskulären Krankheiten oder Krebserkrankungen. Endpunkte der Studie waren der Tod infolge einer koronaren Herzkrankheit oder ein nicht-tödlicher Herzinfarkt.

Ergebnisse

Insgesamt trat innerhalb von 16 Jahren bei 1'029 Frauen ein nicht-tödlicher Herzinfarkt und bei 484 Frauen der Tod infolge koronarer Herzkrankheit ein. Wenn man die ganze Kohorte auf Grund des Fischkonsums in fünf Gruppen einteilt, so zeigt sich, dass in den vier Quintilen mit Frauen, die mindestens einmal monatlich Fisch assen, allgemein deutlich weniger tödliche und nicht-tödliche Herzinfarkte auftraten. Wenn verschiedene Risikofaktoren (Alter, Rauchgewohnheiten, Körpermassenindex, Hormonsubstitution, Alkoholkonsum u.a.) mit einbezogen werden, so errechnet sich für die Quintile mit dem häufigsten Fischkonsum das beste Resultat bezüglich koronarer Mortalität: im Vergleich mit der ungünstigsten Quintile (weniger als einmal monatlich Fisch) eine Risikoreduktion um 45% (RR=0,55, 95% CI 0,33-0,91). In Bezug auf nicht-tödliche Infarkte ist die Korrelation weniger offensichtlich, zum Teil nicht signifikant. Zusätzlich wurden die Frauen auch auf Grund der (berechneten) Einnahme von n-3-Fettsäuren in Quintilen eingeteilt, wobei sich ähnliche Resultate wie für den Fischkonsum ergaben.

Schlussfolgerungen.

Häufiger Konsum von Fisch ist bei Frauen mit einem niedrigeren Risiko einer koronaren Herzkrankheit verbunden. Diese Assoziation besteht vor allem hinsichtlich koronarer Todesfälle.

Nochmals zwei Studien zu den n-3-ungesättigten Fettsäuren: Frauen, die viel Fisch essen, erleiden weniger (und besonders weniger tödliche) Herzinfarkte. Männer mit einem relativ hohen n-3-Fettsäure-Blutspiegel sterben seltener an einem plötzli-

chen Herztod. Die Fall-Kontroll-Studie zum plötzlichen Herztod ist insofern bemerkenswert, als hier nicht semiquantitative Diät-daten ausgewertet werden, sondern Fettsäurespiegel in den (vorher im Rahmen der Physicians' Health Study entnommenen) Blutproben. Die Herausforderung für die Zukunft wird sein, valable Alternativen zu den marinen Quellen von n-3-Fettsäuren zu finden.