

Fischöl schützt das Herz bei Männern

säuren zu finden.

k -- Albert CM, Campos H, Stampfer MJ et al. Blood levels of long-chain n-3 fatty acids and the risk of sudden death. N Engl J Med 2002 (11. April); 346: 1113-8

[\[LINK\]](#)

Kommentar: Etzel Gysling

Studienziele

In der grossen amerikanischen Ärztstudie (Physicians' Health Study) erlitten Männer, die oft Fisch assen, seltener einen plötzlichen Herztod; vor Herzinfarkten waren diese Männer aber nicht allgemein geschützt. Möglicherweise haben die im Fisch enthaltenen n-3-Fettsäuren eine antiarrhythmische Wirkung. Ziel der Studie war es, in derselben Studie nach einem Zusammenhang zwischen den n-3-Fettsäure- Blutspiegeln und einem plötzlichen Herztod zu suchen.

Methoden

Innerhalb der 17 Beobachtungsjahre starben 201 Ärzte an einem plötzlichen Herztod; die Studie erstreckt sich auf diejenigen 94 Ärzte, die initial keine kardiovaskuläre Anamnese hatten und von denen verwertbare Blutproben vorhanden waren. Als Kontrollen dienten 194 Männer mit analogem Alter und Rauchergewohnheiten. In den zu Beginn entnommenen Blutproben wurden chromatographisch die verschiedenen Fettsäuren bestimmt.

Ergebnisse

Männer, die an einem plötzlichen Herztod starben, hatten im Durchschnitt signifikant niedrigere n-3-Fettsäure- Blutspiegel als die Männer der Kontrollgruppe. Gesamthaft war das Risiko eines plötzlichen Herztods umso höher, je niedriger der n-3-Fettsäurespiegel. Der Anteil der (mehrfach- ungesättigten) n-3-Fettsäuren an den gesamten Fettsäuren im Blut wurde bestimmt. Unter Berücksichtigung von Alter und Raucherstatus konnte für die Männer mit dem höchsten n-3-Fettsäure-Anteil (oberste Quartile) gegenüber der untersten Quartile ein Herztod-Risiko von 31% (95% CI 13-75%) errechnet werden.

Schlussfolgerungen.

Bei Männern besteht zwischen den n-3-Fettsäuren im Blut und dem Risiko eines plötzlichen Herztods ein inverser Zusammenhang.

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 plötzlichen Herztod. Die Fall-Kontroll-Studie zum plötzlichen Herztod ist insofern bemerkenswert, als hier nicht semiquantitative Diätdaten 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-Fett-