

Wichtigste Effekte von langkettigen Omega-3-Fettsäuren zur Prävention von KHK

- Senkung von Serumtriglyzeriden
- Verminderung von Cholesterin (langfristig)
- Verminderung von LDL-Cholesterin (langfristig)
- Erhöhung von HDL-Cholesterin
- Abfall von (erhöhtem) Blutdruck
- Reduktion von Thrombozytenaggregation
- Verlängerung der Blutungszeit
- Besserung der Fließeigenschaften des Blutes
- Gefäßerweiterung
- Entzündungshemmung
- Reduktion von Herzrhythmusstörungen

KHK-Mortalität unter Fisch bzw. Fischöl

Studie	Jahr	Fisch bzw. Fischöl	Reduktion
<i>Primärprävention</i>			
Zutphen	1985	50g Fisch/Tag	-50%
MRFIT	1991	50g Fisch/Tag	-40%
<i>Sekundärprävention</i>			
DART	1989	2x Fisch/Woche	-29%
GISSI	1999	1g Fischöl/Tag	-30%

Verminderung des plötzlichen Herztods (in %)
durch Omega-3-Fettsäuren
(Ergebnisse epidemiologischer Studien)

Jahr	Menge O-3-FS bzw. Fischöl	Reduktion von plötzl. Herztod
1995	1 x Fisch / Woche	- 50 %
1998	1 x Fisch / Woche	- 52 %
1999	1 g / Tag	- 45 %
2000	1,4 g / Monat	- 70 %
2002	1 x Fisch / Woche	- 34 %
2002	1 x Fisch / Woche	- 72 %

durchschn. ca. - 50 %

Reduktion von Extrasystolen (%)
durch Fischöl bzw. Fischdiät

	Fischöl (6 Monate)	Fischdiät (4 Monate)
SVES	- 53	- 46
VES	- 64	- 53
Couplets	- 68	- 68
Triplets	- 60	- 100

Menge an Omega-3-Fettsäuren: jeweils 1 g /Tag

Verzehr von langkettigen Omega-3-FS aus Seefisch in Deutschland*

Fischverzehr (verfügbare Rohware)	18 g / Tag
davon fetter Seefisch: höchstens	10 g / Tag
davon durchschn. Fettgehalt ca. 10 %	1 g / Tag
davon Omega-3-Fettsäuren ca. 10 %	< 0,1 g / Tag
Mindestbedarf	<u>0,1 g / Tag</u>
Empfehlung ISSFAL ¹	0,65 g / Tag
Empfehlung AHA ²	1 g / Tag

*Nach Schätzungen des Fischinformationszentrums (FIZ)
und der deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE)

¹ International Society for the Study of Fatty Acids and Lipids

² American Heart Association

Verbrauch von Fischöl aus Kapseln in USA und Deutschland

USA:	Gesamt pro Jahr	300 t Fischöl
	pro Kopf und Jahr:	1 g Fischöl
		= 0,3 g Omega-3-FS
	pro Kopf und Tag:	= 0,8 mg Omega-3-FS

das ist 800x weniger als die empfohlene Menge von 0,65 mg / Tag

Deutschland:		
	Gesamt pro Jahr	42,5 t Fischöl
	pro Kopf und Jahr:	0,5 g Fischöl
		= 0,15 g Omega-3-FS
	pro Kopf und Tag:	= 0,4 mg Omega-3-FS
		<i>(Minimalbedarf: 100 mg / Tag)</i>

Fazit: in den USA und in Deutschland werden Fischölkapseln unzureichend als Quelle für Omega-3-Fettsäuren genutzt

Omega-3-FS –Indikationen

- Koronare Herzkrankheit (KHK) und deren Risikofaktoren
 - Fettstoffwechselstörungen
(besonders mit erhöhten Triglyzeriden)
 - Hypertonie

- chronisch-entzündliche Erkrankungen
 - Rheuma (rheumatoide Arthritis)
 - Schuppenflechte (Psoriasis)
 - Entzündliche Darmerkrankungen
(Colitis ulcerosa, Morbus Crohn)
 - Autoimmunerkrankungen
(IgA-Nephropathie, Nierentransplantationen)

(meist als adjuvante Therapie)