



## **Führende Omega-3-Forscher widersprechen aktuellen kritischen Veröffentlichungen und betonen: Eine gute Versorgung mit Omega-3-Fettsäuren hat vielfachen Nutzen**

(ddp direct) Frankfurt am Main, 19. September 2013 ? Omega-3-Fettsäuren sind für den Menschen lebenswichtige Nährstoffe. Ihre Wirkungen auf die Gesundheit sind vielfältig, weshalb sie wie kein anderer Nährstoff seit Jahrzehnten intensiv erforscht werden. Mehr als 17.000 Studien gibt es zu Omega-3-Fettsäuren ? da braucht es schon Expertenwissen, um die Spreu vom Weizen zu trennen und unterschiedlichste Ergebnisse zu bewerten, um letztendlich Empfehlungen abzuleiten. Medienberichte, die allein um mehr Aufmerksamkeit zu erhalten, wahllos die Ergebnisse einzelner Studien aufgreifen und anhand eines negativen Szenarios vermeintlich Verbraucheraufklärung betreiben, sind hier wenig hilfreich. Der Arbeitskreis Omega-3 e. V. hat die führenden Omega-3-Forscher in Deutschland um Ihre Einschätzung gebeten:

Professor Dr. Clemens von Schacky, Abteilung ?Präventive Kardiologie? der Medizinischen Klinik und Poliklinik Innenstadt der Universität München, zum Thema ?Omega-3-Fettsäuren schützen Herz und Kreislauf?:

Langkettige Omega-3-Fettsäuren, wie sie u. a. in Fisch bzw. Fischölen vorkommen, können Herzgefäßerkrankungen vorbeugen, die z. B. zu einem Herzinfarkt führen können. Schaut man sich die vielen Studien zu dieser Thematik genau an, gibt es zahlreiche Gründe, warum sich Ergebnisse oft nicht miteinander vergleichen lassen. Das beginnt damit, dass bisher bei sogenannten Interventionsstudien gar nicht ermittelt wurde, wie gut oder schlecht die Versorgung der Studienteilnehmer mit Omega-3-Fettsäuren vor Studienbeginn war. Das verwässert den erkennbaren Effekt erheblich. Außerdem wird bei Studien oft nicht die Konzentration an Omega-3-Fettsäuren in Körpergeweben gemessen, die Auskunft darüber gibt, wie viel der aufgenommenen Omega-3-Fettsäuren überhaupt dahin gelangt sind, wo sie ihre Wirkungen entfalten. Die eindeutig am besten belegte Methode, Omega-3-Spiegel zu messen, ist der HS-Omega-3 Index. Sie erlaubt nicht nur neue Forschungsergebnisse, sondern auch einen neuen Blick auf ältere Forschungsergebnisse und macht vieles verständlicher. Es ist gut belegt, dass ein HS Omega-3 Index zwischen 8 und 11 Prozent optimal ist, ein Wert unter 4 Prozent hingegen bedeutet ein größeres Risiko für die Herzgesundheit als das Rauchen. Nach bisherigen Erkenntnissen ist die Versorgung vieler Bundesbürger mit Omega-3-Fettsäuren unzureichend.

Professor Dr. Dr. Michael Leitzmann, Institut für Epidemiologie und Präventivmedizin des Universitätsklinikums Regensburg, zum Thema ?Langkettige Omega-3-Fettsäuren aus Fisch und Prostata-Krebs-Risiko?:

Die Erforschung von Zusammenhängen zwischen der Zufuhr einzelner Nährstoffe und dem Risiko, an Krebs zu erkranken, ist komplex. Einerseits, weil in einer Kostform oder einem Lebensmittel wie beispielsweise Fisch viele Nährstoffe enthalten sind und einzelne Nährstoffe wie z. B. die langkettigen Omega-3-Fettsäuren EPA und DHA vielerlei Wirkungen in unserem Körper entfalten. Andererseits, weil an der Entstehung von Krebserkrankungen wie z. B. Prostatakrebs viele Faktoren beteiligt sind. Am Anfang der Erforschung stehen zumeist sogenannte Beobachtungsstudien, die einen Zusammenhang vermuten lassen. So ist z. B. bekannt, dass Bevölkerungen mit einem hohen Fischverzehr und einem hohen Omega-3 Index ? wie die japanische und andere asiatische ? eine niedrige Prostatakrebsrate aufweisen. Andererseits zeigen aktuelle Ergebnisse der sogenannten SELECT-Studie überraschenderweise eine Verbindung zwischen Omega-3-Fettsäuren im Blut und einem erhöhten Prostatakrebsrisiko. Diese Studie war jedoch nicht darauf ausgerichtet, die zugrunde liegenden biologischen Mechanismen einer möglichen Prostatakrebsentstehung durch Omega-3 Fettsäuren zu analysieren. So wären die Ergebnisse aufschlussreicher, wenn sie beispielsweise Informationen zum Oxidationsgrad der untersuchten Fettsäuren enthalten hätten.

PD Dr. Gunter P. Eckert, Pharmakologisches Institut für Naturwissenschaftler, Universität Frankfurt am Main, zum Thema ?Omega-3-Fettsäuren und der Gehirnstoffwechsel bei jung und alt?:

Das menschliche Gehirn ist neben dem Fettgewebe das fettreichste Gewebe im Körper, und mehr als 20 Prozent des Fetts in unserem gesamten Nervensystem einschließlich des Gehirns bestehen aus DHA. Diese ist nicht nur ein wichtiger ?Baustoff? für das Gehirn, sondern sorgt u. a. auch dafür, dass Nervenbotenstoffe ihre Arbeit als flinke Nachrichtenkurier erledigen können. Außerdem ist DHA wichtig für die Entwicklung der Netzhaut und damit der Sehfunktion. Man weiß heute: Eine gute DHA-Versorgung des Kindes im Mutterleib während der Schwangerschaft beeinflusst deren Verlauf positiv. Hält die gute Versorgung nach der Geburt an, verbessert sich die geistige und motorische Entwicklung sowie das Sehvermögen des Kindes bis hin zum Schulalter deutlich. Fachgesellschaften empfehlen daher Frauen in der Schwangerschaft und Stillzeit eine mittlere Zufuhr von mindestens 200 mg DHA pro Tag. Derzeit ist die Versorgung in Deutschland eher unzureichend und neue Studienergebnisse deuten an, dass dies auch Auswirkungen auf die psychische Gesundheit der nachfolgenden Generation haben kann.

Dass die langkettigen Omega-3-Fettsäuren auch die Behandlung des Aufmerksamkeitsdefizit-Hyperaktivitäts-Syndrom (ADHS) unterstützen, wird aktuell intensiv beforscht. ADHS ist eine neuropsychiatrische Störung, unter der etwa 4,8 Prozent aller drei- bis 17-Jährigen in Deutschland leiden. Die Betroffenen sind meist unruhig und zappelig, reagieren häufig impulsiv und lassen sich leicht ablenken. Sie können sich nur schwer über längere Zeit hinweg auf eine Sache konzentrieren und bleiben daher in der Schule oft deutlich hinter ihren Möglichkeiten zurück. Studien zeigen einerseits einen niedrigen Omega-3-Spiegel bei ADHS-Patienten und andererseits einen deutlichen Rückgang typischer ADHS-Symptome und Verhaltensauffälligkeiten bei Schulkindern nach Einnahme von Omega-3-Fettsäuren, während gleichzeitig die Lese- und Rechtschreibfähigkeiten der SchülerInnen zunehmen. Auch wenn der Zusammenhang zwischen ADHS und Omega-3-Fettsäuren noch nicht vollständig belegt ist, scheinen Omega-3-Fettsäuren in leichteren Fällen die Behandlung von ADHS zu unterstützen.

Omega-3-Fettsäuren ? versprechen darüber hinaus auch Nutzen für das alternde Gehirn. Der Untergang von Nervenzellen lässt sich bei neurodegenerativen Erkrankungen wie der Alzheimer'schen Krankheit beobachten, bei denen auch der Energiehaushalt aus den Fugen gerät. Auch hier scheinen Omega-3-Fettsäuren positiv einzugreifen, indem sie die Kraftwerke unserer Zellen ? die Mitochondrien ? positiv beeinflussen. Weitere Forschung ist notwendig, um die mögliche Wirksamkeit von Omega-3-Fettsäuren bei ADHS und Alzheimer aufzuzeigen.

? Ende ?

Shortlink zu dieser Pressemitteilung:  
<http://shortpr.com/prbrou>

Permanentlink zu dieser Pressemitteilung:  
<http://www.themenportal.de/gesundheit/fuehrende-omega-3-forscher-widersprechen-aktuellen-kritischen-veroeffentlichungen-und-betonen-12727>

**Pressekontakt**

Arbeitskreis Omega-3 e.V.

Frau Iris Löhlein  
Postfach 700842  
60558 Frankfurt

[info@ak-omega-3.de](mailto:info@ak-omega-3.de)

### **Firmenkontakt**

Arbeitskreis Omega-3 e.V.

Frau Iris Löhlein  
Postfach 700842  
60558 Frankfurt

[ak-omega-3.de](http://ak-omega-3.de)  
[info@ak-omega-3.de](mailto:info@ak-omega-3.de)

Der Arbeitskreis Omega-3 e.V. ist eine Initiative von Wissenschaft und Wirtschaft. Sein Ziel ist es, den Austausch und die Diskussion von Wissenschaftlern zu fördern und die Bevölkerung über die Bedeutung der Omega-3-Fettsäuren aufzuklären und darüber zu informieren, wie jeder seine Versorgung mit diesen Fettsäuren sichern kann. Dies geschieht auf Basis aktueller wissenschaftlicher Erkenntnisse.