

Omega-3 Fettsäuren in der kardiovaskulären Prävention

Prof. Dr. C. von Schacky, Medical Park St. Hubertus, Bad Wiessee und Medizinische Klinik und Poliklinik der Universität München

Die wichtigsten omega-3 Fettsäuren alpha-Linolensäure, Eicosapentaensäure und Docosahexaensäure haben, wenn einzeln untersucht, am Menschen durchaus unterschiedliche, teilweise sogar gegensätzliche biologische Effekte. Auch dies spricht gegen eine quantitativ bedeutsame Umwandlung von kürzer- in längerkettige omega-3 Fettsäuren im erwachsenen Menschen. Lediglich epidemiologische Daten weisen auf einen protektiven kardiovaskulären Effekt der alpha-Linolensäure hin. Es fehlt aber der Nachweis aus anderen Studien, die geeignet wären, Wirkmechanismen und ursächliche Zusammenhänge zu etablieren. Daher kann man einen protektiven kardiovaskulären Effekt der alpha-Linolensäure nicht belegen.

Eicosapentaensäure und Docosahexaensäure, die beiden omega-3 Fettsäuren aus dem Meer, wurden sehr intensiv untersucht. Es liegen hier nicht nur epidemiologische Daten vor, sondern es wurden auch zahlreiche Wirkmechanismen am Menschen nachgewiesen. Weiter liegen sehr überzeugende Daten aus mehreren langjährigen, klinisch kontrollierten, randomisierten Interventionsstudien an unterschiedlichen Personenkreisen vor. Zusammen mit umfangreichen anderen Daten wurde so der zweifelsfreie Beweis erbracht, dass die beiden omega-3 Fettsäuren Eicosapentaen- und Docosahexaensäure das Leben z.B. nach einem Herzinfarkt verlängern. Noch nicht ganz klar ist, ob die Darreichungsform – im Fisch, als Fischöl, als Fischölkonzentrat – eine Rolle spielt. Einiges spricht aber dafür, dass ein Fischölkonzentrat, in dem die beiden Fettsäuren als Ethylester vorliegen, Vorteile bietet. Aufgrund der gegenwärtigen Datenlage haben die einschlägigen kardiologischen Fachgesellschaften in ihren Leitlinien geraten, Eicosapentaen- und Docosahexaensäure zur kardiovaskulären Prävention, in der Nachbehandlung nach Infarkt und zur Vermeidung des plötzlichen Herztodes einzusetzen. In Zukunft werden sich möglicherweise noch weitere Einsatzbereiche für diese beiden omega-3 Fettsäuren ergeben.