

Mit Fischöl gegen Herzinfarkt?

Präparate mit Fischöl und die darin enthaltenen Omega-3-Fettsäuren werden bei erhöhten Blutfettwerten empfohlen. Sie sollen Menschen schützen, die bereits einen Herzinfarkt hatten. Nützen sie wirklich?

Manche Produkte mit Öl von Seefischen, die Omega-3-Fettsäuren enthalten (Ameu®, Eicosapen®, Lipiscor® und andere), sind als Medikament zugelassen. Sie sollen helfen, wenn eine Diät stark erhöhte Blutfettwerte (Triglyzeride) nicht ausreichend senkt. Da die Mittel nicht verschreibungspflichtig sind, werden sie von den gesetzlichen Krankenkassen nicht erstattet. Demgegenüber ist das an ungesättigten Fettsäuren angereicherte Fischöl-Präparat Omacor® verschreibungspflichtig und auch zur unterstützenden Vorbeugung nach einem überstandenen Herzinfarkt zugelassen.

Andere Medikamente nötig

Nach einem Infarkt brauchen Patienten mit hohen Blutfettwerten aber erst einmal ganz andere Medikamente: Zur Basistherapie gehören Blutplättchenhemmer wie Acetylsalicylsäure, Cholesterinsenker (CSE-Hemmer), ACE-Hemmer und andere.

Die Frage, ob zu dieser Basistherapie ergänzend eingenommene Fischölpräparate einen zusätzlichen Nutzen bringen, hat bereits 1999 eine italienische Forschergruppe untersucht. Sie fand einen geringen Schutzeffekt. Aber selbst dieser dürfte überschätzt worden sein, weil die Basistherapie der Herzinfarktpatienten keineswegs optimal war.^{1,2}

Umfangreiche aktuelle Studien lassen erhebliche Zweifel an einem wirklichen Nutzen von Fischöl nach Herzinfarkt aufkommen. In der so

genannten OMEGA-Studie^{3,4} profitierten die knapp 4.000 Patienten, die gerade erst einen Herzinfarkt überstanden hatten, nicht von Fischöl-Kapseln, die sie zusätzlich zur üblichen Basistherapie einnahmen. Sie hatten nicht weniger Herzinfarkte oder Schlaganfälle als jene Patienten, die ein Placebo schluckten. In dieser Studie war allerdings die Dosis des Fischöls mit täglich 1 g sehr niedrig.

Die Studie ALPHA OMEGA⁵ mit fast 5.000 Patienten, die innerhalb der letzten 10 Jahre einen Herzinfarkt hatten, lässt ebenfalls keinen Vorteil für die viel beworbenen Omega-3-Fettsäuren als Ergänzung zur Basistherapie erkennen. 40 Monate lang nutzten die Betroffenen Margarine mit Omega-3-Fettsäuren von Fischen, eine mit alpha-Linolensäure aus Pflanzen oder eine Kombination von beiden. Die Vergleichsgruppe aß Margarine ohne Beimischungen.

Schließlich lässt auch eine zusammenfassende Auswertung (Metaanalyse) von zwölf kontrollierten Studien keinen Nutzen von Fischöl-Präparaten erkennen.⁶

Es lohnt nicht, Fischöl als Ergänzung zur üblichen medikamentösen Therapie nach einem Herzinfarkt zu kaufen.

1 Meyer FP (2006) AVP; 33, S. 14-15

2 arznei-telegramm (2003) 34, S. 54

3 Rauch B et al. (2010) Circulation; 122, S. 2152-2159

4 Eckel RH (2010) Circulation 122; S. 2110-2112

5 Kromhout D et al. (2010) N Engl J Med; 363, S. 2015-2026

6 Leon H et al (2009) BMJ; 338, S. a2931

Glosse

Nicht nur Kuschneln

Mediziner sind erfinderisch. Zum Beispiel treibt sie die Idee um, den Botenstoff Oxytocin bei geringer sozialer Kontaktfähigkeit auszuprobieren, etwa bei Autismus oder Schizophrenie.^{1,2} Nur zu! Wem Oxytocin rein gar nichts sagt, bei dem fällt sicher der Groschen bei „Kuschelhormon“. Weiß doch jeder, dass es jenes Band zwischen Mutter und Kind stiftet, das man Bindung nennt, und jenes Netz spannt, das Paare so richtig zusammenschnürt – auch dann noch, wenn ihre „Hoch-Zeit“ längst danieder liegt.

Dass man den Stoff synthetisch fabrizieren kann, bringt den Forschergeist so richtig in Fahrt. Ihn interessiert längst nicht mehr, dass Oxytocin die Wehen in Gang bringt und die Muttermilch fließen lässt. Nein, mit dem Kuschelhormon als Nasenspray lässt sich prima das Seelenleben ins Lot bringen. Vor allem die Männer mit ihrem Oxytocindefizit müssen ran: Bewirkt ein bisschen Hormonspray, dass sie weniger risikoreich zocken? Empfinden sie mehr Mitgefühl, wenn sie herzzerreißende Fotos sehen? Die Antwort ist: Ja!

Dass die Männerwelt nicht allmorgendlich zum Oxytocinspray greift, als Therapie gegen Gefühlsarmut, Spekulationen auf Kosten anderer und das ganze Kriegsgetümmel, ist dennoch kein Grund zu verzweifeln. Eine israelische Psychologin der Uni Haifa hat nämlich längst publik gemacht, dass das Kuschelhormon nicht nur sanfte Seiten hat. Eifersucht und Schadenfreude steigert es angeblich auch!³

1 Deutsche Gesellschaft für Innere Medizin:

„Hormonspray macht einfühlsamer“, Pressemitteilung 13. 4. 2011

2 www.pharmazeutische-zeitung.de/index.php?id=6490

3 Shamy-Tsoorya SG et al. (2009) Biol Psychiatry; 66, S. 864