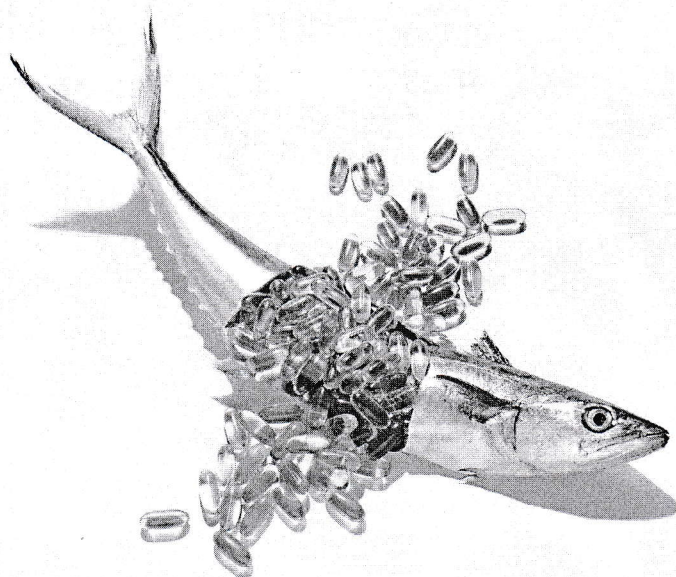


Beobachter

Fettsäuren

Omega 3 schützt doch nicht vor Herzkrankheiten

Eine internationale Forschergruppe findet keinen Beweis dafür, dass Omega-3-Fettsäuren vor Herzkrankheiten schützen.



Wer glaubt, Omega-3-Kapseln seien nutzvoll, fischt im Trüben.

Bild: Getty Images

VON RENÉ AMMANN

AKTUALISIERT AM 02. AUGUST 2018

Die Hoffnung steckt im Joghurt, im Fischstäbchen oder in einer Kapsel voller Fischöl: Omega 3. So heisst die Fettsäure, die allerlei Gebrechen fernhalten soll. Sie wird von Millionen von Menschen jeden Tag als Nahrungsmittelergänzung geschluckt. Zusätzliches Omega 3 soll das Risiko senken, einen Herzinfarkt zu erleiden oder am plötzlichen Herztod zu sterben.

Doch die Datenlage spricht dagegen. Ob man sich Omega 3 zur üblichen Nahrung zuführt oder nicht, hat «keine oder nur eine geringe Auswirkung» auf die Gesundheit des Herzens. Zu diesem Schluss kommt die unabhängige Forschergruppe Cochrane.

Die Forscher haben 79 internationale Studien über die Wirkung von Omega 3 auf Herz und Kreislauf verglichen. Über 100'000 Menschen auf vier Kontinenten waren daran beteiligt. Das Ergebnis ist so ernüchternd wie bei früheren Studien über die Wirksamkeit von Omega 3 bei Demenz, Depressionen oder Degeneration der Netzhaut. Eine Wirkung ist nicht nachweisbar.

Omega 3 ist ein lebensnotwendiger Stoff. Der Bedarf wird bereits durch unsere Nahrung gedeckt. Das Fett findet sich in Baumüssen, Lein- und Rapsöl, Soja, Spinat oder Himbeeren. Und vor allem in Aal, Lachs oder Sardellen.

Millionen Menschen schlucken nutzlose Fischölkapseln

Trotzdem schlucken Millionen von Menschen Omega 3 in Kapseln voller Fischöl und verabreichen es auch ihren Hunden und Katzen. Omega 3 ist ein Riesengeschäft mit 30 Milliarden Dollar Umsatz im Jahr, wie der britische «Guardian» schätzt. Zur Gewinnung des Öls werden Millionen von Tonnen Fisch gefangen und zu Öl verarbeitet. Neuerdings wird auch Krill vor der Antarktis ausgebeutet.

Wenn nun Omega 3 gar nicht das bewirkt, wofür es angepriesen wird, werden ganze Fischbestände wie die Peruanische Sardelle dezimiert, um nutzlose Nahrungsmittelergänzungen herzustellen.