



Deutsche Gesellschaft für Nährstoffmedizin  
und Prävention (DGNP) e. V.

## Darmkrebs: Omega-3-Fettsäuren senken Sterblichkeit

**Omega-3-Fettsäuren** aus Fisch senken das Mortalitätsrisiko bei Kolorektalkrebs. Frühere Studien hatten bereits gezeigt, dass Omega-3-Fettsäuren aus Fisch das Tumorwachstum unterdrücken, die Blutversorgung bremsen und das Risiko für Darmkrebs senken können. In einer kürzlich publizierten Studie werteten Song und Kollegen daher die Daten zweier großer prospektiver Kohortenstudien (Nurses Health Study; Health Professional Follow-up Study) aus. Sie untersuchten den Zusammenhang zwischen der Omega-3-Fettsäureaufnahme und dem Mortalitätsrisiko nach einer Kolorektalkrebsdiagnose.

### Ergebnisse

Erkrankte, die täglich 300 mg Omega-3-Fettsäuren zu sich nahmen, hatten ein um 41 % geringeres Darmkrebs-Sterberisiko (Hazard Ratio (HR): 0,59; 95 % Konfidenzintervall (KI): 0,35 - 1,01) als solche mit weniger als 100 mg pro Tag. Erkrankte, die erst nach der Diagnose ihren Verzehr an Omega-3-Fettsäuren um mindestens 150 mg pro Tag erhöhten, verbesserten im Vergleich zu Erkrankten, die dies nicht taten, ihre Überlebenschancen um 70 % (HR: 0,30; 95 % KI: 0,14 - 0,64;  $P < 0,001$ ).

### Zusammenfassung

Eine Steigerung der Omega-3-Fettsäureaufnahme nach einer Kolorektalkrebsdiagnose hat einen signifikant lebensverlängernden Effekt.

Song M, Zhang X, Meyerhardt JA, Giovannucci EL, Ogino S, Fuchs CS, Chan AT.

Marine  $\omega$ -3 polyunsaturated fatty acid intake and survival after colorectal cancer diagnosis.

Gut. 2016 Juli