



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

Marine Omega-3-Fettsäuren senken Leberwerte: Metaanalyse

In einer aktuellen Metaanalyse, veröffentlicht in der Fachzeitschrift *Clinical Nutrition*, beschäftigten sich Guo und Kollegen mit der Frage, ob **Omega-3-Fettsäuren**, insbesondere Docosahexaensäure (DHA), einen Nutzen für die Therapie von Fettlebererkrankungen haben. Die Wissenschaftler untersuchten die Ergebnisse von insgesamt 10 Fall-Kontrollstudien und 11 RCT-Studien die einen Zusammenhang zwischen marinen Omega-3-Fettsäuren und nicht-alkoholischen Fettlebererkrankungen untersuchten.

Ergebnis

Im Ergebnis zeigt sich, nach Zusammenführung aller verfügbaren Daten aus Fall-Kontroll-Studien, dass der DHA-Gehalt sowohl des Blutes als auch des Lebergewebes bei gesunden Kontrollpersonen signifikant höher war als bei Personen mit nicht-alkoholischen Fettlebererkrankungen. Die Zusammenfassung der RCT-Studien kam zu dem Ergebnis, dass die Einnahme von marinen Omega-3-Fettsäuren die Leberwerte Alanin-Aminotransferase (ALT) und Aspartat-Aminotransferase (AST) signifikant senken konnte. Ebenfalls kam es durch die Einnahme zu einer Abnahme der Triglyceridspiegel um durchschnittlich 36,16 mg/dl und einer leichten Abnahme des Leberfettgehaltes um durchschnittlich 5,1 % ($p = 0,051$).

Zusammenfassung

Die aktuelle Metaanalyse untermauert die ernährungsmedizinische Bedeutung von marinen Omega-3-Fettsäuren, insbesondere DHA, in der Therapie nicht-alkoholischer Fettlebererkrankungen.

Guo XF, Yang B, Tang J, Li D.

Fatty acid and non-alcoholic fatty liver disease: Meta-analyses of case-control and randomized controlled trials.

Clin Nutr. 2017 Januar