



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

Omega-3-Fettsäuren senken Homocystein

Homocystein ist ein Risikofaktor für kardiovaskuläre Erkrankungen. Eine Meta-Analyse kommt nun zu dem Ergebnis, dass marine **Omega-3-Fettsäuren** wie EPA und DHA den Homocysteinspiegel senken können. Dawson und Kollegen durchsuchten drei renommierte Literaturdatenbanken nach randomisierten und kontrollierten Studien, die eine Wirkung von Omega-3-Fettsäuren auf den Homocysteinspiegel untersucht hatten.

Ergebnisse

Die Wissenschaftler identifizierten insgesamt 19 Studien mit 3.267 Teilnehmern. Die Einnahme von Omega-3-Fettsäuren alleine senkte den Homocysteinspiegel um durchschnittlich 1,09 $\mu\text{mol/l}$ (95 % Konfidenzintervall (KI): -2,04 bis -0,13; $P=0,03$). Eine kombinierte Einnahme mit Folsäure und weiteren Vitaminen der B-Gruppe senkte den Homocysteinspiegel sogar um 1,37 $\mu\text{mol/l}$ (95 % KI: -2,38 bis -0,36; $P<0,01$).

Zusammenfassung

Die Kombination von Omega-3-Fettsäuren mit Folsäure und weiteren B-Vitaminen ist eine sinnvolle Maßnahme zur Senkung von Homocystein.

Dawson SL, Bowe SJ, Crowe TC

A combination of omega-3 fatty acids, folic acid and B-group vitamins is superior at lowering homocysteine than omega-3 alone: a meta-analysis.

Nutrition Research. 2016 April