

Omega-3: Der Herzschutz, der Leben retten kann!

Forschungen zeigen, wie Omega-3-Fettsäuren Herzgesundheit unterstützen. Studien belegen reduzieren Risiko für Herzprobleme.

Laimgrubengasse 10, 1060 Wien, Österreich - Neueste Forschungsergebnisse belegen eindrucksvoll die entscheidende Rolle von Omega-3-Fettsäuren für die Herzgesundheit. Wie **Nature's Best** berichtet, hat eine Analyse der UK Biobank ergeben, dass die regelmäßige Einnahme von Fischölpräparaten das Risiko für Vorhofflimmern, das zu Herzinfarkten führen kann, um bis zu 15 % senken kann. Zudem gibt es Hinweise, dass eine tägliche Omega-3-Supplementierung das Sterberisiko von Patienten mit Herzinsuffizienz um 9 % reduzieren kann. Diese Fettsäuren sind wirksam gegen erhöhte Triglyceridwerte, die ein wichtiges Risiko für Herzkrankheiten darstellen und deren Kontrolle weltweit eine große Herausforderung darstellt.

Beeindruckende Studienergebnisse

Ergänzend zu diesen Erkenntnissen berichtet die **Universitätsklinik Freiburg** von der umfangreichen REDUCE-IT-Studie mit über 8.000 Teilnehmern, die auf dem US-amerikanischen Herzkongress vorgestellt wurde. Diese Studie zeigt, dass Patienten mit hohen Triglyceridwerten von einer hochdosierten Gabe von Omega-3-Fettsäuren Signifikant profitieren. Nach fünfjähriger Einnahme von täglich zwei Gramm führte dies zu einer 25 % geringeren Wahrscheinlichkeit schwerer Herzkomplicationen. Professor Christoph Bode, der das Projekt leitet, erklärt, dass dies möglicherweise auf eine

herabgesetzte Blutgerinnung zurückzuführen ist, was die Bildung von Blutgerinnseln in den Gefäßen verhindert.

Fette vs. Nahrungsergänzung

Während die Studienergebnisse bemerkenswert sind, weist Bode darauf hin, dass es eine klare Differenzierung zwischen verschreibungspflichtigen Omega-3-Präparaten und rezeptfreien Nahrungsergänzungsmitteln gibt. Die getesteten Präparate enthalten spezifisch dosierte, hochgereinigte Omega-3-Fettsäuren, die in Drogeriemärkten üblicherweise nicht in ausreichender Konzentration vorhanden sind und somit keine signifikanten gesundheitlichen Vorteile bei Herzkrankheiten bieten. Dennoch bleibt der Genuss von Fisch gesund, da er zahlreiche andere essentielle Nährstoffe liefert, wie Eiweiß und Vitamine.

Details	
Ort	Laimgrubengasse 10, 1060 Wien, Österreich
Quellen	• www.ots.at • www.uniklinik-freiburg.de

Besuchen Sie uns auf: die-nachrichten.at