

Stellungnahme des wissenschaftlichen Beirats des Arbeitskreis Omega-3 e. V. zum Thema „Omega-3-Präparate können bei Herzpatienten das Risiko für Vorhofflimmern erhöhen“

In einer aktuellen Verlautbarung des Bundesinstituts für Arzneimittel und Medizinprodukte wurden Ärzte und Apotheker darüber informiert, dass die Einnahme von Medikamenten, die Omega-3-Fettsäuren und deren Ethylester enthalten, das Risiko für Vorhofflimmern erhöhen können. Diese Medikamente werden bei Patienten mit erhöhten Blutfettwerten (Triglyzeriden) zur Senkung derselben eingesetzt.

Studien hatten gezeigt, dass Vorhofflimmern vor allem dann häufiger auftritt, wenn Omega-3-Säurenethylester – eine in Lebensmitteln nicht vorkommende Form der Omega-3-Fettsäuren – eingenommen werden. Das beobachtete Risiko war bei einer hohen Dosis von 4 g pro Tag am höchsten, ist aber auch bei einer zu geringen Versorgung mit Omega-3-Fettsäuren, also einem niedrigen Omega-3 Index, bekannt. Der Omega-3 Index ist der Biomarker für die Versorgung und sollte idealerweise zwischen 8 und 11 Prozent liegen. In diesem Bereich ist das Risiko für Vorhofflimmern minimal. Deshalb sollten Herzpatienten ihren Omega-3 Index bei ihrem Arzt bestimmen lassen. Die Europäische Arzneimittelagentur (EMA) rät, bei Auftreten von Vorhofflimmern einen Arzt aufzusuchen und die Behandlung mit Omega-3-Fettsäure-haltigen Arzneimitteln zu stoppen.

Omega-3-Fettsäuren sind Teil einer gesunden Ernährung

Klar abzugrenzen von Medikamenten ist eine gute Versorgung mit den biologisch aktiven Omega-3-Fettsäuren EPA und DHA durch Lebensmittel, darauf weist der Arbeitskreis Omega-3 hin. Seine Empfehlung: pro Woche zwei Portionen Fisch essen, wovon mindestens eine aus fettreichen Sorten wie Lachs, Hering, Makrele, Thunfisch oder Sardinen bestehen sollte. Damit lassen sich mindestens 0,3 g EPA/DHA pro Tag aufnehmen, wie es der Arbeitskreis Omega-3 empfiehlt. Wer keinen Fisch essen möchte oder kann, sollte die Lücke an EPA und DHA in entsprechender Menge durch angereicherte Lebensmittel und/oder durch Nahrungsergänzungsmittel mit Fisch- oder Mikroalgenöl füllen.

Omega-3-Fettsäuren sind wichtig u. a. für die Herz-Kreislauf-Gesundheit, für die Entwicklung von Gehirn und Sehfunktionen. Deshalb sollten wir auf eine gute Versorgung achten.

Die mit Lebensmitteln erreichbare oder mit entsprechend zusammengesetzten Nahrungsergänzungsmitteln aufgenommene Menge an Omega-3-Fettsäuren ist sicher und unbedenklich.

+++++

Gelnhausen, den 07. Dezember 2023

Arbeitskreis Omega-3 e.V.

Geschäftsstelle:

Kuhgasse 9
63571 Gelnhausen
Tel: 06051 – 4 90 84 – 36
Fax: 06051 – 4 90 84 – 2214
E-Mail: info@ak-omega-3.de
www.ak-omega-3.de

Vorstand:

Prof. Dr. troph. Michael Hamm,
Hamburg (Vorsitzender)
Dipl. oec. troph. Dirk Neuberger,
Flensburg (Stellv. Vorsitzender)
Prof. Dr. phil. nat. Gunter P. Eckert,
Gießen (2. Stellv. Vorsitzender)

Wissenschaftlicher Beirat:

Prof. Dr. phil. nat. Gunter P. Eckert,
Gießen
Prof. Dr. troph. Sarah Egert,
Bonn
Prof. Dr. troph. Michael Hamm,
Hamburg
Prof. Dr. med. Hans-Ulrich Klör,
Gießen
Dipl. oec. troph. Dirk Neuberger,
Flensburg
Prof. Dr. rer. nat. Volker Richter,
Leipzig
Prof. Dr. med. Clemens von Schacky,
München
Prof. Dr. rer. nat. Nils Helge Schebb,
Wuppertal
Prof. Dr. med. Christian Sina,
Lübeck

Vereinsregister VR 12683

Amtsgericht Frankfurt am Main