

Diättempfehlungen zu Fischöl nicht nachhaltig

Alternative Quellen sinnvoll

CANADIAN MEDICAL ASSOCIATION JOURNAL

In vielen Ländern sprechen die aktuellen Empfehlungen zur kardiovaskulären Vorbeugung oder Gesunderhaltung von den Vorzügen der langkettigen, mehrfach ungesättigten Omega-3-Fettsäuren (insbesondere Eicosapentaensäure [EPA] und Docosahexaensäure [DHA]) und propagieren «zwei Mahlzeiten mit fettem Fisch pro Woche». Überzeugte Vegetarier hatten mit dieser Empfehlung schon lange Mühe, nun wenden sich auch David J.A. Jenkins vom Zentrum für Risikofaktorenmodifikation am St. Michael's Hospital in Toronto und Koautoren gegen den wohlfeilen Rat.

Kohortenuntersuchungen und auch einige randomisierte kontrollierte Studien sprächen zwar für eine vorbeugende Wirkung von Fischöl hinsichtlich der koronaren Herzkrankheit (KHK), das Ausmass des Schutzeffekts in der Primärprävention bleibe aber durchaus Gegenstand von Diskussionen. Auch in der Sekundärprävention ist die Datenlage aus der Sicht der kanadischen Autoren durchzogen: «Im besten Fall sind Fischöle wohl ein Faktor unter vielen, die das KHK-Risiko reduzieren könnten», und sie fahren fort: «Im Gegensatz zur Unsicherheit über den Wert von Omega-3-Fischölen in der wissenschaftlichen Literatur besteht wenig Zweifel am Ausmass der Fischereikrise

und an der Aussicht weitergehender Zusammenbrüche von Fischbeständen.» Seit Ende der Achtzigerjahre haben die weltweiten Fischfänge eher abgenommen, seit den Fünfzigerjahren ist eine exponentielle Zunahme kollabierter Fischbestände zu verzeichnen.

Das sind Entwicklungen, die dem breiten Publikum, das mehr Fisch essen soll, nicht bewusst sind. Fischfarmen sind in diesem Zusammenhang übrigens keine Lösung, schreiben die Autoren, denn hier fällt die Gleichung sehr ungünstig aus, da die «gesunden» grossen Fische mit vielen kleinen gefüttert werden müssen. Sie rechnen vor, dass in der Fischzucht für 1 kg eines karnivoren Fisches 2,5 bis 5 kg Futterfisch aufgewendet werden muss. Zusammen mit der Beobachtung, dass viele Fische mit gefährlichen Stoffen belastet sind, spricht somit alles dafür, Omega-3-Fettsäuren aus alternativen Quellen, beispielsweise aus Algen, oder zukünftig auch aus genetisch veränderten Hefepilzen zu gewinnen. Auch die Förderung des Verzehrs kürzerer Fettsäuren (v.a. Alpha-linolenensäure) aus pflanzlichen Quellen könnte eine Lösung sein. ■

David J.A. Jenkins et al.: Are dietary recommendations for the use of fish oils sustainable? CMAJ, 17. März 2009, S. 633–637; DOI:10.1503/cmaj.081274

Interessenkonflikte: keine deklariert

Halid Bas