



Wie viele Fischmahlzeiten pro Woche sollten es sein?

Ein ausreichender Fischverzehr ist laut Experten zur Unterstützung der Herzgesundheit sinnvoll. Verantwortlich für den gesundheitlichen Nutzen sind insbesondere die enthaltenen **Omega-3-Fettsäuren** Eicosapentaensäure (EPA) und Docosahexaensäure (DHA). Eine aktuelle Analyse ermittelte nun die optimale Anzahl der Fischmahlzeiten pro Woche.

Eine kürzlich veröffentlichte Übersichtsarbeit fasste die Ergebnisse von vier großen Studien mit insgesamt fast 200.000 Teilnehmern zusammen. Die Teilnehmer entstammten aus 53 Ländern und hatten ein Alter zwischen 46 und 62 Jahren. In allen vier Studien wurden die Teilnehmer zu ihren Ernährungsgewohnheiten befragt, wodurch später der Einfluss des Fischverzehrs in Bezug auf die Vorbeugung von kardiovaskulären Herzerkrankungen abgeleitet werden konnte.

In einer der vier Studien konnte nach einem knapp neunjährigen Beobachtungszeitraum weder bei Personen mit kardiovaskulären Vorerkrankungen noch bei Gesunden ein statistisch signifikanter Einfluss gefunden werden. In den anderen drei Studien, die zusätzlich den Einfluss spezieller Arzneimittel untersucht hatten, zeigte sich ein deutlich positiver Effekt des Fischverzehrs auf die Sekundärprävention von kardiovaskulären Erkrankungen.

Ein Fischverzehr von 175-350 g pro Woche reduzierte das Risiko für kardiovaskuläre Herzerkrankungen im Vergleich zu Personen mit weniger als 50 g Fischverzehr pro Woche um 16 % und das Risiko, daran zu versterben, um 18 %. Ein Verzehr von mehr als 350 g Fisch pro Woche führte zu keiner weiteren Steigerung des Nutzens.

Der Verzehr von 175-350 g Fisch pro Woche konnte in einer Analyse von mehreren Studien das Risiko für kardiovaskuläre Erkrankungen bei bereits kardiovaskulär erkrankten Menschen reduzieren. Dies entspricht nach Aussage der Autoren circa 1-2 Portionen Fisch pro Woche. Ernährungswissenschaftler führen die Vorteile eher auf die hohen EPA- und DHA-Gehalte der Fische zurück, denen günstige Wirkungen auf Immunsystem, Blutgerinnung und Blutdruck zugeschrieben werden.

Omega-3-Fettsäuren sind wichtiger Bestandteil einer ausgewogenen und gesunden Ernährung. Zwar sind sie nicht nur in marinen, sondern auch in pflanzlichen Lebensmitteln zu finden, jedoch besteht zwischen den Omega-3-Fettsäure-Quellen ein Unterschied, der vielen Menschen nicht bekannt ist.

Mohan D, Mente A, Dehghan M, Rangarajan S, O'Donnell M, Hu W, Dagenais G, Wielgosz A, Lear S, Wei L, Diaz R, Yusuf S.

URE, ONTARGET, TRANSCEND, and ORIGIN investigators. Associations of Fish Consumption With Risk of Cardiovascular Disease and Mortality Among Individuals With or Without Vascular Disease From 58 Countries.

JAMA Intern Med. 3/2021

[Zurück zur Übersicht](#)