

Fischölkapseln ohne Effekt auf Hirnleistung

Patienten mit leichter kognitiver Einschränkung – Autor: M. Weih

Eine Nahrungsergänzung mit Fischöl hat bei älteren Menschen mit leichter kognitiver Einschränkung (MCI) keinen Einfluss auf die Kognition. Das ergab eine Studie, die über ein Jahr hinweg lief.



Quelle: Mengelberg A, Leatham J, Podd J et al. The effects of docosahexaenoic acid supplementation on cognition and well-being in mild cognitive impairment: A 12-month randomised controlled trial. *Int J Geriatr Psychiatry*. 2022;37:10.1002/gps.5707

Mit der randomisierten, kontrollierten Studie sollten Ergebnisse früherer Arbeiten repliziert und bestätigt werden. Außerdem sollte der Einfluss des Proteins Apolipoprotein-E (ApoE) ermesen werden. Das Vorliegen des Genotyps E4 ist ein Risikofaktor für kognitiven Verfall.

72 Patienten zwischen 60 und 90 Jahren (Durchschnitt 72 Jahre) mit subjektiven und objektiven Gedächtnisbeschwerden erhielten über zwölf Monate täglich entweder ein Fischöl-Supplement mit 1.491 mg Docosahexaensäure (DHA) und 351 mg Eicosapentaensäure (EPA) oder Placebo. 60 Patienten konnten nachuntersucht werden. Es zeigte sich kein Effekt des Supplements auf die Kognition. Allerdings

konnten bei ApoE-E4-Trägern signifikante Verbesserungen beim systolischen Blutdruck sowie bei Depressionen und Ängsten beobachtet werden.

MMW-Kommentar

Lässt sich der epidemiologisch gut belegte Effekt von Fischkonsum gegen kognitive Störungen auch therapeutisch umsetzen? Einige Studien ergaben darauf Hinweise – nicht aber diese Arbeit. Ursachen sind vermutlich unterschiedliche sozioökonomische oder Bildungshintergründe und Ernährungsgewohnheiten. Die positiven Effekte bei den ApoE-E4-Trägern könnten ein Zufallsbefund sein.

Was bleibt nun von der eigentlich guten Fischölgeschichte? Wir empfehlen unseren Patienten im mittleren Lebensalter weiter eine gesunde Ernährung und eine regelmäßige Blutdruck- und Blutzuckerkontrolle. Präparate mit Omega-3-Fettsäuren können zumindest sicher nicht schaden. ■

Advertisement placeholder

Hier steht eine Anzeige.

Hier staat een advertentie.

Advertisement placeholder

Hier steht eine Anzeige.

Hier staat een advertentie.

Advertisement placeholder

Hier steht eine Anzeige.

Hier staat een advertentie.

Advertisement placeholder

Hier steht eine Anzeige.

Hier staat een advertentie.