

## Faktenblatt: Omega-3-Fettsäuren

November 2022

### Methode/Wirkstoff

Omega-3 und Omega-6 Fettsäuren gehören zu den sogenannten ungesättigten Fettsäuren. Omega-3-Fettsäuren haben eine entzündungshemmende Wirkung. Omega-3-Fettsäuren kommen in pflanzlichen Ölen, Nüssen und Samen und im Fisch vor.

Als Nahrungsergänzungsmittel werden häufig Kapseln angeboten. Viele Patienten haben danach allerdings ein Aufstoßen mit Fischgeschmack, ein Problem, das bei pflanzlichen Ölen nicht auftritt.

### Prävention

Höhere Aufnahmen von Omega-3 und Omega-6 Fettsäuren scheinen mit einem geringeren Risiko für Bauchspeicheldrüsenkrebs assoziiert zu sein. Weitere Untersuchungen sind jedoch notwendig um diese Ergebnisse zu bestätigen.

### Einfluss auf den Verlauf der Tumorerkrankung

Ob eine höhere Zufuhr von Omega-3-Fettsäuren mit der Ernährung einen günstigen Einfluss auf den Verlauf einer Tumorerkrankung hat, ist noch nicht eindeutig geklärt. Für Patienten mit Darmkrebs gibt es Hinweise, dass eine höhere Zufuhr nach der Diagnose die Sterblichkeit an der Krebserkrankung vermindert. Insgesamt versterben jedoch nicht weniger Patienten. Auch für Patientinnen nach Brustkrebs gibt es erste Ergebnisse, die für einen positiven Effekt der Omega-3-Fettsäuren sprechen.

## **Wirksamkeit bei Beschwerden**

Der Gewichtsverlust bei Patienten mit Krebs ähnelt einer chronischen Entzündung im Körper. Da die Omega-3-Fettsäuren natürliche Gegenspieler der Entzündung sind, gibt es viele Untersuchungen zu Omega-3-Fettsäuren gegen Gewichtsverlust.

Die Ergebnisse sind allerdings widersprüchlich. Vermutlich liegt dies daran, dass in vielen Studien die Patienten die Kapseln nicht regelmäßig eingenommen haben. Studien, die messen, ob die Omega-3-Fettsäuren im Blut ansteigen, zeigen häufig einen positiven Effekt.

In ersten Studien wurde untersucht, ob Omega-3-Fettsäuren einen positiven Einfluss auf Nebenwirkungen der Therapie haben. Erste Studienergebnisse sprechen dafür, dass Omega-3-Fettsäuren vor dem Verlust des Tastempfindens unter manchen Chemotherapien schützen. Patienten mit Darmkrebs, die eine Chemotherapie erhalten, zeigen bei der Zufuhr an Omega-3-Fettsäuren in Kombination mit Probiotika weniger Nebenwirkungen wie Diarrhoe oder Appetitlosigkeit. Möglicherweise schützen Omega-3-Fettsäuren auch vor Schäden an der Leber, dem Blutbild und der Mundschleimhaut. Dagegen zeigten sich in einer Studie im Vergleich zu Placebo bei Patientinnen mit Muskel- und Gelenkschmerzen unter Aromataseinhibitoren kein Unterschied.

## **Wechselwirkungen**

Es sind keine Wechselwirkungen bekannt.

## **Nebenwirkungen**

Es sind keine Nebenwirkungen bekannt.

## **Kontraindikationen**

Es sind keine Kontraindikationen bekannt.

## Fazit

Die Omega-3-Fettsäuren sind ein wichtiger Nahrungsbestandteil und helfen möglicherweise gegen den Gewichtsverlust. In Form von pflanzlichen Ölen sind sie meist besser verträglich als Fischölkapseln.

Erste Studienergebnisse sprechen dafür, dass Omega-3-Fettsäuren manche Nebenwirkungen der Tumorthherapie verringern können. Auch dies ist ein Argument dafür, gesunde Fette in der Ernährung zu bevorzugen.