

Wer an Vorhofflimmern (Arrhythmien) leidet, sollte nicht zu Omega-3-Fettsäuren-Präparaten greifen. Der Grund: Jede Substanz, die gegen Vorhofflimmern helfen kann, kann diesen Effekt verstärken und bei gesunden Menschen sogar auslösen. Eine Studie kommt zu dem Schluss, dass das Risiko zu erkranken, durch Omega-3-Fettsäuren, abhängig von der Dosis, sogar zunimmt. Im Durchschnitt steigt das Risiko durch die Einnahme entsprechender Produkte um 25 Prozent; bei einer täglichen Dosis über 1'000 mg sogar um 49 Prozent. Besonders problematisch: Einige der gängigen, populären Omega-3-Produkte enthalten pro Tagesdosis bis zu 1'500 mg. Also: Finger weg!

Gencer B, et al. Effect of Long-Term Marine ω -3 Fatty Acids Supplementation on the Risk of Atrial Fibrillation in Randomized Controlled Trials of Cardiovascular Outcomes: A Systematic Review and Meta-Analysis. Circulation. 2021 Dec 21; 144(25): 1981-1990

urheimische-notizen.de

Anmerkung: Fischöl kann Schwermetalle enthalten.