

Die Mär aus dem Meer

Fisch und Fischöl schützen nicht vor Schlaganfällen und Infarkten

Für Herzpatienten wäre es eine Erleichterung, denn dieses fischige Aufstoßen ist wirklich lästig. Doch was tut man nicht alles für die Gesundheit! Millionen Menschen weltweit schlucken Fischöl-Kapseln, um ihre lädierten Koronargefäße zu schonen und Infarkt wie Schlaganfall vorzubeugen. Andere mühen sich beim Fischessen mit Gräten und Flossen ab, weil es angeblich so gesund ist. Seit mehr als 40 Jahren gilt schließlich das Dogma, dass sich fettiger Fisch günstig auf Cholesterin und Co. auswirkt und dadurch die Adern glatt und geschmeidig bleiben. Doch womöglich sind Ärzte wie Patienten einem Trugschluss aufgesessen, und die Empfehlung, Fisch und Fischöl für die Herzgesundheit zu sich zu nehmen, muss bald zurückgenommen werden.

Im aktuellen Canadian Journal of Cardiology rütteln Forscher um George Fodor gewaltig am Mythos vom gesunden Fisch. Die kanadischen Ärzte haben getan, was für gute Forschung eigentlich unerlässlich ist: Sie haben sich die Qualität der Belege angeschaut und festgestellt, dass die Studien aus den 1970er-Jahren, wonach Eskimos länger leben und weniger Infarkte erleiden, weil sie so viel Fisch essen, keiner gründlichen Prüfung standhalten. (Um es nicht kompliziert zu machen, ist hier von Eskimos die Rede. Vom Begriff „Inuit“ fühlen sich nicht alle Arktis-Anrainer repräsentiert.)

Die Chemiker Jorn Dyerberg und Hans Olaf Bang hatten – beginnend 1971 – immer wieder in Fachartikeln behauptet, dass Eskimos seltener an Herzkrankheiten und Schlaganfall leiden und eine erstaunliche Lebenserwartung aufweisen. Als Ursache wurden Fisch, Wal und Seehund auf dem Speiseplan vermutet. Die Hypothese wurde so populär, dass zu Fischölkapseln gepresste Omega-3-Fettsäure weltweit Milliarden einbrachten.

Den Schönheitsfehler an der Fisch-Formel bringt Fodor auf den Punkt: „Die Studien wurden als Beleg angeführt, dass Herzkrankheiten in Grönland selten sind, dabei haben die dänischen Forscher gar nicht die Häufigkeit der Herzleiden untersucht.“ Ist ja auch nicht leicht in einer Region, in der es kaum Ärzte gibt und 30 Prozent der Bevölkerung in schwer zugänglichen Siedlungen leben. In den Studien wurde zudem die Ernährung von nur sieben Eskimos untersucht.

Mit besseren medizinischen Daten der vergangenen vier Jahrzehnte konnte Fodor nun zeigen, dass Herzerkrankungen bei Eskimos ähnlich oft vorkommen wie in Europa oder Nordamerika und dass die Nordmänner öfter am Schlaganfall sterben. Die durchschnittliche Lebenserwartung nördlich des Polarkreises liegt gar um zehn Jahre unter der in Dänemark.

Die neue Auswertung zur Polar-Gesundheit könnte erklären, warum etliche gründliche Untersuchungen zur Wirkung von Omega-3-Fettsäuren unklare oder sogar negative Ergebnisse erbrachten. „Viel tierisches Fett, kaum Obst und Gemüse – die Ernährung am Pol widerspricht eigentlich allen Empfehlungen zur Herzgesundheit“, sagt Fodor. Für Herzpatienten und solche, die es nicht werden wollen, bedeutet das, sich auf bewährte Formen der Vorbeugung zu verlassen: Regelmäßige Bewegung, vielfältige Ernährung – und der Versuch, im Alltag gelassener zu sein. Das kann man sich von Eskimos beim Eisangeln abschauen. Werner Bartens

SZ vom 03.05.2014

<http://www.sueddeutsche.de/458381/1987454/Die-Maer-aus-dem-Meer.html>

Omega-3-Fettsäuregehalte verschiedener Pflanzenöle

Leinsamen, Leinöl (Linum usitatissimum): 56–71 %

Hanföl: ca. 17 % (Gamma-Linolensäure ca. 4 %)

Walnussöl: ca. 13 %