

12.01.2024



..., dass Omega-3-Kapseln bei Herzerkrankten sogar schädlich sein können?

Lange Zeit wurden Omega-3-Fettsäuren in Kapselform zur Nahrungsergänzung bei Herz-Kreislaufkrankungen empfohlen. Doch aktuelle Studien zeigen, dass Betroffene diese nur nach ärztlicher Absprache schlucken sollten. Denn wie bei jedem Nahrungsergänzungsmittel sind Neben- und Wechselwirkungen nicht ausgeschlossen – auch wenn diese, anders als bei Arzneimitteln, nicht in der Packungsbeilage genannt werden müssen. Bei Menschen mit einer bestehenden oder drohenden Herzerkrankung kann sich das Risiko für Vorhofflimmern erhöhen. Da es bislang keine Höchstmengen für Nahrungsergänzungsmittel gibt, werden die vom Bundesinstitut für Risikobewertung täglich angeratenen maximal 1,5 Gramm Omega-3-Fettsäuren schnell überschritten. Größere Mengen können auch bei Gesunden die Blutgerinnungszeit verlängern und die Immunabwehr beeinträchtigen. Sie benötigen auch keine Extra-Omega-3-Fettsäuren, denn die Kapseln beugen weder Herzinfarkt noch Schlaganfall vor. Über eine abwechslungsreiche Ernährung mit wenig Fleisch nehmen wir genügend dieser Fettsäuren auf. Die Verbraucherzentrale NRW empfiehlt: ein- bis zweimal pro Woche fettreicher, nachhaltig gefangener Seefisch wie Makrele, Hering, Sardine oder Lachs und je nach Geschmack Lein-, Walnuss-, Raps- oder Sojaöl. Auch kleine Mengen Walnüsse, Mandeln oder geschrotete Leinsamen täglich sind sinnvoll. Wer vegan isst, kann sich mit DHA-reichen Mikroalgen-Ölen behelfen.

Mehr dazu unter:

❖ www.klartext-nahrungsergaenzung.de/node/8585

❖ www.verbraucherzentrale.nrw/guter-fisch

wussten sie schon ... wussten sie schon ...

Pressestelle

Verbraucherzentrale
Nordrhein-Westfalen e.V.

Mintropstraße 27
40215 Düsseldorf

Tel. (0211) 91 380-1101

presse@verbraucherzentrale.nrw
www.verbraucherzentrale.nrw

Für weitere Informationen

Pressestelle Verbraucherzentrale NRW

Tel. (0211) 91380-1101

presse@verbaucherzentrale.nrw