

Omega-3-Fettsäuren und die Volkskrankheit Krebs

Medizin und Forschung bescheinigen Omega-3-Fettsäuren eine Vielzahl positiver Wirkungen. Diese bestätigen sich zunehmend auch im Kampf gegen die Volkskrankheit Krebs, die sich hierzulande mit 450.000 Neuerkrankungen jährlich immer stärker verbreitet und Schätzungen zufolge bis zum Jahr 2050 sogar noch um 30 Prozent zunehmen wird. Das Augenmerk der Forschung richtet sich auf präventive Wirkungen vor der Erkrankung an bestimmten Krebsarten sowie auf ernährungsmedizinische Effekte bei Krebs.



Hinsichtlich der positiven Effekte ist eine regelmäßige Zufuhr über die Nahrung unerlässlich – vor allem auch deshalb, weil unser Körper die lebensnotwendigen Omega-3-Fettsäuren selbst nicht herstellen kann. Pflanzlichen Ursprungs ist die Omega-3-Fettsäure ALA (Alpha-Linolensäure), die vom Körper in die biologisch aktiveren Formen umgewandelt werden kann. Die mehrfach ungesättigten, biologisch aktiven Omega-3-Fettsäuren EPA (Eicosapentaensäure) und DHA (Docosahexaensäure) kommen vor allem in fettreichen Meerestischen vor.

Omega-3-Fettsäuren in der Krebstherapie

Im Rahmen einer herkömmlichen Krebstherapie geben mehrere Studien Anlass, Omega-3-Fettsäuren als begleitende Maßnahme zunehmend Beachtung zu schenken. Demzufolge nehmen Omega-3-Fettsäuren Einfluss auf die Größe von Tumoren und helfen, diese zu verringern. Beispielsweise ist die Omega-3-Fettsäure DHA in der Lage, Krebsgeschwüre um bis zu 80 Prozent zu verkleinern, wie Untersuchungen ergaben. Außerdem wird Omega-3-Fettsäuren die Wirkung zugesprochen, schädlichen Nebenwirkungen einer Chemotherapie entgegenzuwirken bzw. diese lindern zu können. So konnten ägyptische Forscher beobachten, dass Schädigungen des Nierengewebes, die durch ein Chemotherapie-Medikament hervorgerufen wurden, mit DHA deutlich verringert werden können.

Die Auszehrung und Entkräftung des Körpers raubt vielen Patienten bei einer Krebserkrankung wertvolle Lebensqualität. Die Omega-3-Fettsäuren EPA und DHA sind neben unterstützenden Vitaminen und anderen Mikronährstoffen wichtige Faktoren, die durch ihre kräftigende Wirkung zu einer besseren Lebensqualität beitragen können.

Krebspräventiver Nutzen

Ausgangspunkt für die Diskussion eines hohen präventiven Nutzens sind Beobachtungen verschiedener Volksgruppen mit unterschiedlich hohem Fischkonsum. Die Beobachtungen legen nahe, dass mit zunehmendem Fischverzehr das Risiko sinkt, an bestimmten Krebsarten zu erkranken. Krebserkrankungen des Magen-Darm-Traktes traten demzufolge bei einem hohen Fischkonsum deutlich seltener auf als bei einer fischarmen Kost. Ähnliche Beobachtungen wurden bei Brustkrebs gemacht, als die Ernährung europäischer und nordamerikanischer Frauen mit einem hohen Anteil an Omega-6-Fettsäuren dem japanischer Frauen mit einem hohen Anteil an Omega-3-Fettsäuren gegenüber gestellt wurde. Zudem ergab eine amerikanische Ernährungsstudie, dass Frauen, die regelmäßig hochkonzentrierte Omega-3-Fettsäuren als Nahrungsergänzung zu sich nahmen, ein über 30 Prozent geringeres Brustkrebsrisiko aufwiesen. Als wissenschaftlich erwiesen gilt auch der Omega-3-Nutzen bei Prostatakrebs: erhöhte Blutwerte von EPA und DHA senken das Risiko für ein Prostatakarzinom.

Die Liste der Beobachtungen lässt sich weiter fortsetzen (siehe untenstehende Studien). Sie beweisen, dass ein hoher Verzehr essentieller Omega-3-Fettsäuren mit geringeren Krebs-Erkrankungsraten einhergeht und legen nahe, Omega-3-Fettsäuren bei der Zusammenstellung des Speiseplans für eine ausreichend hohe Versorgung stärker zu berücksichtigen.

Ausgewählte Studien

Im Folgenden haben wir einige der oben erwähnten Studien für Sie aufgeführt und um weitere Untersuchungen ergänzt. Sie bestätigen die schützenden Eigenschaften von Omega-3-Fettsäuren bei Krebserkrankungen auf eindrucksvolle Weise.

- **Fischöl kann Brustkrebsrisiko verringern:**
<http://www.nutraingredients.com/Research/Fish-oil-may-cut-breast-cancer-risk>
- **DHA in Erythrozyten verringert Magenkrebsrisiko:**
<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/18006930>
- **DHA hat tumorhemmende und chemopräventive Wirkung:**
<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19341447>
- **Fischkonsum senkt Krebsrisiko:**
<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/10393143>
- **Konsum von Fischöl verringert Prostatakrebsrisiko:**
<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/10584888>
- **Nahrungsergänzung mit mehrfach ungesättigten Omega-3-Fettsäuren und Vitamin E verlängert Lebensdauer todkranker Krebs-Patienten:**
<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/9445198>

Bitte nennen Sie uns im Falle eines Anrufs den Namen der Person, (siehe Stempelfeld) von der Sie diesen Gesundheits-Brief erhalten haben