

Studie aus dem Jahr 2002

- Original: Blood Levels of Long-Chain n-3 Fatty Acids and the Risk of Sudden Death
- Autoren: Christine M. Albert, Hannia Campos, Meir J. Stampfer, Paul M. Ridker, JoAnn E. Manson, Walter C. Willett, und Jing
- **Die Studie zeigt: Omega-3-Fettsäuren schützen vor plötzlichem Herztod!**

→ vitamineblog.com

Der Aufbau der Studie (1)

- Versuchsteilnehmer waren 22.071 männliche Ärzte im Alter zwischen 40 und 84 Jahren.
- Die Studie begann bereits im Jahr 1982 und dauerte 17 Jahre.
- Man wollte vor allem die Effektivität von Aspirin und Beta Carotin untersuchen sowie bestimmte Risikofaktoren wie Rauchen, Alkohol, Cholesterin und Blutdruck.

→ vitamineblog.com

Der Aufbau der Studie (2)

- Zum Glück hat man auch die Blutwerte und insbesondere den Omega-3-Index bestimmt und verglichen:
 - Einteilung in vier Quartile mit niedrigem Omega-3-Index (Ø 3,58%) bis hin zu „hohem“ Index (Ø 6,87%)
- Optimal wäre eigentlich ein Omega-3-Index zwischen 8 und 11 %.

→ vitamineblog.com

Das Ergebnis der Studie (1)

- Risikoerhöhend wirkten:
 - Bluthochdruck
 - Genetische Vorbelastungen
 - Hoher Alkoholkonsum sowie Alkoholabstinenz
- Risikomindernd wirkten:
 - Mäßiger Alkoholkonsum (!)
 - Ein höherer Cholesterinspiegel (!)
 - Einnahme von Aspirin
 - **Omega-3-Fettsäuren**

→ vitamineblog.com

Das Ergebnis der Studie (2)

→ Nach Bereinigung aller Störvariablen (*wie Risikofaktoren und Anteile der anderen Fettsäuren*) sank das Risiko zwischen niedrigstem und höchstem Quartil um etwa 90 Prozent!

→ vitamineblog.com