

Assoziation der Aufnahme von Fisch und langkettigen Omega-3-Fettsäuren mit Gesamt- und ursachenspezifischer Mortalität: prospektive Analyse von 421 309 Individuen

Erstveröffentlichung: 17. Juli 2018

<https://doi.org/10.1111/joim.12786>

[Lesen Sie den vollständigen Text](#)

Hintergrund

Die geltenden Ernährungsrichtlinien empfehlen den regelmäßigen Verzehr von Fisch. Die Assoziationen der Aufnahme von Fisch und langkettigen mehrfach ungesättigten Omega-3-Fettsäuren (LCn-3-PUFAs) mit der Mortalität sind jedoch weiterhin unklar.

Ziele

Untersuchung der Assoziationen von Fisch- und LCn-3-PUFA-Aufnahme mit Gesamtmortalität und verursachungsspezifischer Mortalität.*

*Mortalität (ist die Anzahl der Todesfälle in einem bestimmten Zeitraum bezogen auf 1.000 Individuen einer ... Als Zeitraum wird in der Regel 1 Jahr definiert.)

Methoden

Insgesamt 240 729 Männer und 180 580 Frauen aus der NIH-AARP-Diät- und Gesundheitsstudie wurden für 16 Jahre prospektiv nachuntersucht. Die Aufnahme über die Nahrung wurde anhand eines validierten NIH-Fragebogens zur Ernährungsgeschichte bewertet.

Ergebnisse

Insgesamt 54 230 Männer und 30 882 Frauen starben während der 6,07 Millionen Jahre dauernden Nachsorge.

Höhere Aufnahme von Fischen und LCn-3-PUFAs waren signifikant mit einer niedrigeren Gesamtmortalität verbunden ($P < 0,0001$). Beim Vergleich der höchsten mit den niedrigsten Quintilen der Fischaufnahme hatten

Männer 9% (95% Konfidenzintervall, 6–11%) niedrigere Gesamtmortalität,

- 10% (6–15%) niedrigere Mortalität bei Herz-Kreislauf-Erkrankungen (CVD),
- 6% (1–10%) niedrigere Mortalität bei Krebserkrankungen,
- 20% (11–28%) niedrigere Mortalität bei Atemwegserkrankungen und
- 37% (17–53%) niedrigere Mortalität bei chronischen Lebererkrankungen, während

Frauen 8% (5–12%) niedrigere Gesamtmortalität hatten,

- 10% (3–17%) niedrigere CVD-Mortalität und
- 38% (20–52%) niedrigere Alzheimer-Mortalität.

Der Verzehr von gebratenem Fisch war bei Männern nicht mit der Mortalität verbunden, wohingegen er bei allen Ursachen positiv mit der Mortalität assoziiert war ($P = 0,011$),

CVD und Atemwegserkrankungen bei Frauen.

Die Aufnahme von LCn-3-PUFAs war mit einer um 15% bzw. 18% niedrigeren CVD-Mortalität bei Männern und Frauen in extremen Quintilen assoziiert.

Fazit

Der Verzehr von Fisch und LCn-3-PUFAs war nachweislich mit einer **geringeren Mortalität** aufgrund schwerwiegender Ursachen verbunden. Unsere Ergebnisse stützen die aktuellen Richtlinien für den Fischkonsum, während Ratschläge zu Zubereitungsmethoden, die nicht zum Braten geeignet sind, benötigt werden.

