



Osteoporose: Schutzfaktor marine Omega-3-Fettsäuren

Marine **Omega-3-Fettsäuren** schützen vor osteoporosebedingten Knochenbrüchen im Alter. Ein internationales Wissenschaftlerteam untersuchte den Zusammenhang zwischen dem Fischölkonsum (Omega-3-Fettsäuren) in verschiedenen Lebensabschnitten und der Zusammensetzung der Phospholipide im Blutplasma mit dem **Risiko für osteoporosebedingte Frakturen**.

Die Daten der 1.438 Teilnehmer entstammten u. a. der Beobachtungsstudie Age, Gene/Environment Susceptibility Study.

- Ein hoher PUFA-Gehalt im Blut senkt das Risiko für osteoporosebedingte Frakturen.
- Die Wirkung ist besonders ausgeprägt bei Männern.
- Der Effekt von Fischöl auf Frakturen im Alter ist abhängig vom Lebensabschnitt in dem es eingenommen wird.

Für Fragen zum Thema Osteoporose und Mikronährstoffe stehen wir Ihnen sehr gerne zur Verfügung!

Ihre Orthopädische Praxis Dr. med. Martin Korn

Harris TB, Song X, Reinders I, Lang TF, Garcia ME, Siggeirsdottir K, Sigurdsson S, Gudnason V, Eiriksdottir G, Sigurdsson G, Steingrimsdottir L, Aspelund T, Brouwer IA, Murphy RA. Plasma phospholipid fatty acids and fish-oil consumption in relation to osteoporotic fracture risk in older adults: the Age, Gene/Environment Susceptibility Study. *Am J Clin Nutr.* 5/2015; 101(5): 947-55.