

Marine Omega-3-Fettsäuren zeigen vielversprechende Wirkung bei Gelenkbeschwerden

Arthrose ist ein häufiger Grund für chronische Schmerzen und starke Einschränkungen im Leben. Wegen häufiger Nebenwirkungen und geringem Therapieerfolg von Arzneimitteln gelten Vitalstoffe als interessante Alternative. In einer qualitativ hochwertigen Studie erhielten 152 übergewichtige Patienten mit Arthrose über einen Zeitraum von 16 Wochen unter anderem ein **Omega-3**-Supplement oder ein Placebo.

Das Supplement enthielt folgende Omega-3-Fettsäuren: 2.000 mg Docosahexaensäure (DHA) und 400 mg Eicosapentaensäure (EPA). DHA und EPA reduzierten die Schmerzen der Patienten im Vergleich zum Placebo. Die Abnahme der Schmerzen stand im Zusammenhang mit einer Verbesserung des Wohlbefindens und der mikrovaskulären Funktion, also der Funktion der kleinen Blutgefäße.

DHA und EPA lindern arthrosebedingte Schmerzen. Die Einnahme dieser Vitalstoffe könnte den Wissenschaftlern nach eine sinnvolle Ergänzung in der Therapie von Arthrose sein.

Kuszewski JC, Wong RHX, Howe PRC

Fish oil supplementation reduces osteoarthritis-specific pain in older adults with overweight/obesity
Rheumatol Adv Pract. 7/2020; 4(2): rkaa036.

[Zurück zur Übersicht](#)