

Omega-3 und Vitamin D: So verlangsamt Ihr Alterungsprozess!

Eine Studie zeigt, wie Omega-3-Fettsäuren das biologische Alter verlangsamen können. Erfahren Sie mehr über die Ergebnisse und Methoden.

Schweiz, Land - Eine aktuelle Studie belegt die potenziellen Vorteile von Omega-3-Fettsäuren für ältere Menschen. Laut einem Bericht von **Focus** sind diese essentiellen Fettsäuren in Fisch, Nüssen, Samen und deren Ölen enthalten und spielen eine bedeutende Rolle im menschlichen Körper. Sie sind wichtig für den Aufbau von Zellmembranen, die Kontrolle der Blutfette sowie für die Hirnentwicklung und wirken entzündungs- und schmerzhemmend.

Die Studie, geleitet von Heike Bischoff-Ferrari und ihrem Team, umfasste 777 gesunde Teilnehmer über 70 Jahren in der Schweiz. Über einen Zeitraum von drei Jahren erhielten die Probanden täglich entweder ein Placebo, ein Vitamin D-Präparat oder ein Omega-3-Präparat, während einige auch an einem Bewegungsprogramm teilnahmen. Die Ergebnisse zeigten, dass die Gruppe, die Omega-3-Fettsäuren einnahm, epigenetisch um drei bis vier Monate jünger war im Vergleich zur Placebo-Gruppe. Dies war unabhängig von Geschlecht, Alter und BMI.

Ergebnisse der Studie

Die Analyse von Blutproben vor, während und nach der Studie deckte auf, dass drei der vier untersuchten epigenetischen Uhren bei den Probanden, die Omega-3-Fettsäuren einnahmen, langsamer tickten. Interessanterweise hatte die Kombination

aus Omega-3, Vitamin D und Bewegung einen noch ausgeprägteren Verjüngungseffekt auf die epigenetischen Uhren. Vitamin D und Bewegung allein hatten jedoch keinen signifikanten Einfluss.

- Die Probanden nahmen täglich ein Omega-3-Präparat (1 Gramm).
- Zusätzlich zu Omega-3 wurden auch Vitamin D (2000 Einheiten) und ein dreimal wöchentliches Bewegungsprogramm in Betracht gezogen.
- Die Teilnehmergruppen erhielten entweder eine Maßnahme oder Kombinationen aus zwei oder drei Maßnahmen.

Die Studie hat jedoch auch Einschränkungen. **UZH** verweist darauf, dass es keinen allgemein anerkannten Goldstandard zur Messung des biologischen Alters gibt und die Stichprobe nur aus Schweizer Teilnehmern bestand. Weitere internationale Studien, die die Ergebnisse validieren, sind geplant und sollen auch Daten aus Ländern wie Deutschland, Frankreich und Österreich einbeziehen.

Künftige Forschungen und Warnhinweise

Trotz der positiven Ergebnisse betonen Experten die Notwendigkeit für zukünftige Forschung, um die genauen Mechanismen zu verstehen, durch die Omega-3-Fettsäuren die epigenetischen Uhren verlangsamen. **Ärzteblatt** hebt hervor, dass hochdosierte Nahrungsergänzungsmittel ohne individuelle Bedarfsermittlung problematisch sein könnten. Zu hohe Dosen können möglicherweise Herzrhythmusstörungen fördern.

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass Omega-3-Fettsäuren ein vielversprechendes Potenzial zur Verlangsamung des biologischen Alterns haben. Die Kombination aus einer omega-3-reichen Ernährung, Vitamin D und regelmäßiger Bewegung könnte eine vielversprechende Strategie für die Gesundheit älterer Menschen darstellen.

Details	
Ort	Schweiz, Land
Quellen	<ul style="list-style-type: none">• www.focus.de• www.news.uzh.ch• www.aerzteblatt.de

Besuchen Sie uns auf: n-ag.de