

Omega 3 verringert Suizid-Risiko

Ein erniedrigter Omega-3-Status gilt als Risikofaktor für psychische Erkrankungen wie Depressionen und bipolare Störungen. Eine neue amerikanische Studie geht nun noch einen Schritt weiter und kommt zu dem Ergebnis, dass ein erniedrigter Omega-3-Fettsäure-Spiegel das Selbstmordrisiko um bis zu 62 % steigert.

Im Rahmen der Fall-Kontroll-Studie wurde der Omega-3-Spiegel von 800 Suizid-Opfern (Angehörige des amerikanischen Militärs) mit dem Spiegel von 800 zufällig ausgewählten aktiven Militärpersonal verglichen, deren Alter, Geschlecht und Rang den jeweiligen Suizid-Opfern entsprachen. Es zeigte sich, dass das Selbstmordrisiko negativ mit den gemessenen DHA-Blutwerten korrelierte.

Diese Ergebnisse unterstreichen bereits bestehende Untersuchungen, welche Hinweise für eine wesentli-

che Rolle der Omega-3-Fettsäuren bei der Prävention von psychischen Störungen und Suizidrisiken geliefert haben. So gehen erniedrigte DHA-Werte im Blut mit einer gesteigerten Aktivität bestimmter Gehirnregionen einher – ähnlich derer bei schweren Depressionen oder Suizid. In einer weiteren Studie mit Teilnehmern mit Hang zu Selbstverletzungen reduzierte die tägliche Einnahme von 2 g Omega-3-Fettsäuren die Suizidgedanken um 45 %.

Literatur

Lewis M. D. et al: *Suicide deaths of active-duty US Military and omega-3 fatty-acid status: a case control comparison. J Clin Psychiatry. Online publication August 2011.* Hallahan B et al: *Omega-3 fatty acid supplementation in patients with recurrent self-harm: single-centre double-blind randomised controlled trial. Br J Psychiatry. 2007; 190(2)118-122.*