

Krillöl senkt Triglyceride

Die bisher größte Krillöl-Studie am Menschen untersuchte die Auswirkungen von Superba Krillöl auf die Blutfette bei Patienten mit grenzwertig-erhöhten oder stark erhöhten Triglycerid-Spiegeln. 300 Probanden wurden in fünf Gruppen aufgeteilt und erhielten entweder 0,5 g, 1 g, 2 g oder 4 g Krillöl pro Tag oder Placebo (Olivenöl). Die Probanden der Studie hatten Blutfett-Werte zwischen 150 und 499 mg/dL. Die Blutfette wurden zu Studienbeginn, nach 6 und nach 12 Wochen Krillöl/Placebo-Einnahme gemessen.

Ergebnisse: Im Vergleich zu Patienten in der Placebo-Gruppe, wurden die TG durch Krillöl statistisch signifikant um 10,2 % gesenkt, während das LDL – Cholesterin Spiegel relativ in allen Krillöl Gruppen relativ zur Placebo-Gruppe nicht erhöht wurde.

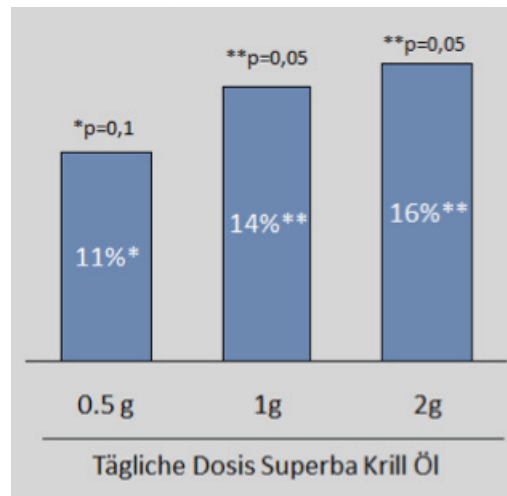


Abb. 1 Prozentuale Senkung der Triglyceride

Dies ist ein wichtiges Ergebnis, da in einigen Studien mit normalem Fischöl eine Erhöhung des LDL-Cholesterins beobachtet wurde. „Es ist bemerkenswert, dass Krillöl schon bei der Gabe von durchschnittlich weniger als 400 mg EPA und DHA pro Tag, eine signifikante 10 %tige Reduktion der Serum-Triglycerid-Spiegel bewirkt“, sagt Dr. William Harris, Professor für Medizin an der Universität von South Dakota „School of Medicine“, und Co-Erfinder des HS Omega-3 Index-

Bluttest, und Mitglied des „Aker BioMarine Antarctic Science Board“. Die Ergebnisse dieser bisher größten Krillöl-Studie am Menschen belegt, dass Krillöl sehr wirksam ist bei der Verringerung eines kardiovaskulären Risikofaktors und das Risiko für den plötzlichen Herztod reduzieren könnte.

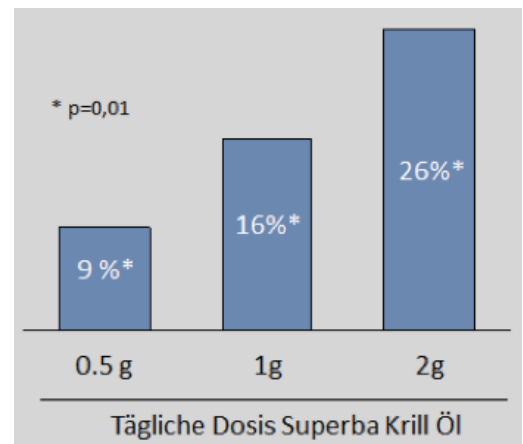


Abb. 2 Prozentualer Anstieg des Omega-3-Index

Ein weiterer bemerkenswerter Aspekt der Studie war, dass Superba Krill in allen Gruppen auch den HS-Omega-3-Index erhöhte, besonders stark in der welche die höchsten Mengen Krillöl einnahmen. „Es ist interessant, darauf hinzuweisen, dass bei der höchsten Dosis Krillöl, der Omega-3-Index um 70 % anstieg. Aber selbst bei der niedrigsten Dosis von 500 mg Krillöl, gab es einen signifikanten Anstieg.

Dies könnte einen positiven Einfluss haben auf die Verringerung des Risikos für den plötzlichen Herztodes, wie sich dies in mehreren Studien im letzten Jahrzehnt gezeigt hat“, sagte Dr. Clemens von Schacky, Co-Erfinder des HS Omega-3 Index Bluttest.

Literatur

Berge, K. et al., Krill oil supplementation lowers serum triglycerides without increasing low-density lipoprotein cholesterol in adults with borderline high or high triglyceride levels. *Nutrition Research*, February 2014;34(2):126-133.