

# Omega-3-Fettsäuren hemmen Prostatakrebs

Bei Prostatakrebs kann bereits die Umstellung auf eine fettreduzierte Ernährungsweise und die konsequente Einnahme von hochwertigen Omega-3-Fettsäuren zu einer Besserung führen. In einer Studie bremste dieses Vorgehen das Wachstum des Prostatatumors bei über 50% der Testpersonen, die sich bereits kurz vor einer Prostata-Operation befanden.

Autor: Zentrum der Gesundheit

Aktualisiert: 09. October 2019

Stand: 23. October 2019

## Omega-3-Fettsäuren wirken gegen Prostatakrebs

Forscher um William J. Aronson vom *Department of Urology* an der *School of Medicine* der *University of California-Los Angeles* führten unlängst eine Studie mit 55 Männern durch, die an einem Prostatakarzinom litten. Das Ergebnis der Studie<sup>(1)</sup> wurde in der Online-Ausgabe des Fachmagazins *Cancer Prevention Research* vom 25. Oktober 2011 veröffentlicht.

Die Untersuchung zeigte, dass bereits eine Reduktion des Fettanteils in der Ernährung und die Veränderung des Omega-6-Omega-3-Fettsäuren-Verhältnisses zugunsten der Omega-3-Fettsäuren das Risiko einer Weiterentwicklung des bestehenden Prostatakrebses senken kann.

## Normale Kost gegen fettreduzierte Omega-3-Kost

55 Prostatakrebspatienten, denen in vier bis sechs Wochen eine operative Prostata-Entfernung bevorstand, wurden ausgewählt, 48 von ihnen führten das Experiment bis zu dessen Ende durch. Die Hälfte der Männer erhielt die übliche US-amerikanische Kost, deren Kalorienmenge zu 40 Prozent aus Fett bestand.

Das Verhältnis der Omega-6-Fettsäuren zu den Omega-3-Fettsäuren betrug hierbei 15 zu 1. Die andere Hälfte der Testpersonen bekam eine fettreduzierte Kost, die ihre Kalorien nur zu 15 Prozent aus Fetten bezog. Zusätzlich erhielten sie täglich fünf Gramm Fischöl. Das Omega-6-Omega-3-Verhältnis verschob sich daraufhin zugunsten der Omega-3-Fettsäuren auf nur noch 2 zu 1.

# Omega-3-Kost dezimiert Teilungsrate der Krebszellen

Beide Gruppen behielten die ihnen servierte Kost für vier bis sechs Wochen bei. Dann wurde ihnen die Prostata entfernt. Anschliessend untersuchten die Forscher das Prostatagewebe beider Gruppen und stellten Erstaunliches fest:

Die Prostatazellen der Omega-3-Gruppe wiesen ein anderes Fettsäuremuster in ihren Zellmembranen auf als die Normalkost-Gruppe. In den Zellmembranen hatten sich - ihrer Ernährung gemäss - verstärkt die Omega-3-Fettsäuren eingelagert. Gleichzeitig konnten die Forscher beobachten, dass die Krebszellen-Teilungsrate bei den Omega-3-Männern um ein Drittel geringer war als bei den Normalos.

Lesen Sie auch: [Prostatakrebs - Gefahr durch PSA-Test](#)

## Niedrige Teilungsrate – günstige Prognose

Die Teilungsrate beschreibt die Geschwindigkeit, mit der sich die Krebszellen teilen. Je höher die Teilungsrate ist, um so schneller wächst der Tumor, um so höher ist das Risiko der Metastasenbildung und um so wahrscheinlicher ist es, dass der Krebs auch nach einer Operation weiter machen wird. Folglich führen geringe Teilungsraten zu hoffnungsvollen Prognosen.

## Blut der Omega-3-Patienten hemmt Krebswachstum

Die fettreduzierte Omega-3-Kost hatte innerhalb der wenigen Wochen, in der sie praktiziert wurde, bereits so weitreichende Auswirkungen, dass selbst *in vitro* Versuche mit dem Blutserum der Testpersonen zu beeindruckenden Ergebnissen führten.

Die Wissenschaftler gaben Krebszellen in ein Reagenzglas mit dem Blutserum der Omega-3-Männer und stellten fest, dass allein dieses Serum schon die Teilung der Krebszellen hemmen konnte. Das Blutserum der Normalkost-Männer hatte keinen derartigen wachstumshemmenden Effekt auf die Krebszellen.

Zum Zeitpunkt der Veröffentlichung der kalifornischen Studie war den Forschern der konkrete Wirkmechanismus der Omega-3-Fettsäuren auf Krebszellen nicht bekannt. Für den Patienten war das zwar nicht entscheidend, da schon allein das Ergebnis ausschlaggebend ist – auch ohne Erklärung, wie es dazu kam.

Im *Journal of Pharmacology and Experimental Therapeutics* wurde dann jedoch im März 2015 ein Bericht von Wissenschaftlern der Washington State University veröffentlicht.

Die Forscher um Professorin Kathryn Meier konnten den Mechanismus nun entschlüsseln, wie konkret Omega-3-Fettsäuren gegen Krebszellen vorgehen.

# Anti-Krebs-Mechanismus entschlüsselt

Die Mediziner entdeckten, dass sich die Omega-3-Fettsäuren an bestimmte Rezeptoren der Krebszellen binden, wodurch die Signalkommunikation zwischen den Zellen verändert wird. Wenn die Omega-3-Fettsäuren an den sogenannten FFA4-Rezeptor (auch "freier Fettsäurerezeptor 4" genannt) andockten, wurde das Wachstum der Krebszellen gestoppt und die Ausbreitung der Zellwucherungen unterdrückt.

Professor Meier erklärt:

"Wir sind die ersten, die diesen Wirkmechanismus auf Krebszellen dokumentieren konnten."

Wichtig ist also, dass Omega-3-Fettsäuren - kombiniert mit einer insgesamt fettreduzierten und gesunden Ernährungsweise - das Krebswachstum ganz signifikant hemmen können.

## Pflanzliche Omega-3-Fettsäuren

Die Testpersonen erhielten in der kalifornischen Studie Fischöl als Omega-3-Fettsäuren-Lieferant.

Für Veganer steht das DHA-Algenöl zur Verfügung, das mit hochwertigen langkettigen Omega-3-Fettsäuren (DHA und EPA) versorgt, z. B. das Produkt Opti-3.

## Quellen

- Aronson WJ et al., Phase II Prospective Randomized Trial of a Low-Fat Diet with Fish Oil Supplementation in Men Undergoing Radical Prostatectomy Cancer Prev Res (Phila). 2011 Oct 25. [Epub ahead of print] (Phase II einer prospektiven randomisierten Studie über eine fettarme Ernährung mit Fischöl als Nahrungsergänzung bei Männern mit radikaler Prostatektomie)
- Fischöl bremst Prostatakrebs aus.
- Liu, M. M. Hopkins, Z. Zhang, C. B. Quisenberry, L. C. Fix, B. M. Galvan, K. E. Meier. Omega-3 Fatty Acids and Other FFA4 Agonists Inhibit Growth Factor Signaling in Human Prostate Cancer Cells." Journal of Pharmacology and Experimental Therapeutics (Omega-3-Fettsäuren und andere FFA4-Agonisten hemmen die Signalweitergabe von Wachstumsfaktoren bei Prostatakrebszellen.)

## Hinweis zu Gesundheitsthemen

Diese Informationen werden nach bestem Wissen und Gewissen weitergegeben. Sie sind ausschliesslich für Interessierte und zur Fortbildung gedacht und keinesfalls als Diagnose- oder Therapieanweisungen zu verstehen. Wir übernehmen keine Haftung für Schäden irgendeiner Art, die direkt oder indirekt aus der Verwendung der Angaben entstehen. Bei Verdacht auf Erkrankungen konsultieren Sie bitte Ihren Arzt oder Heilpraktiker.



**Link zum Artikel**

<https://zdg.de/krilloel-prostatatrebs-ia.html>