



Dipl.-Psych. R. Endraß
Facharzt für Allgemeinmedizin



Marine Omega-3-Fettsäuren reduzieren Muskelkater nach dem Training

Die marinen **Omega-3-Fettsäuren** Eicosapentaensäure (EPA) und Docosahexaensäure (DHA) könnten den Ergebnissen einer englischen Arbeitsgruppe zufolge eine sinnvolle Unterstützung für die Regenerationsphase nach dem Training sein. Intensive Trainingseinheiten können bei Sportlern kleine Mikroverletzungen am Muskel entstehen lassen und zu vorübergehender Muskelentzündung, Kraftverlust und Muskelkater führen.

In einer Studie untersuchten Wissenschaftler den Einfluss der marinen Omega-3-Fettsäuren EPA und DHA und deren antiinflammatorische Eigenschaften auf Mikroverletzungen nach dem Sport. 14 gesunde Sportler im Alter von 21 bis 29 Jahren erhielten zu diesem Zweck über vier Wochen täglich 3.000 mg eines EPA- und DHA-Supplements oder ein Placebo. Im Anschluss und zu Beginn wurde ein Downhill-Lauf absolviert.

Im Vergleich zur Placebogruppe war der Muskelkater in der Omega-3-Gruppe signifikant geringer ausgeprägt. Die Interleukin 6-Konzentration, ein Marker für Entzündungen, stieg in der Placebogruppe 24 Stunden nach dem Training deutlich an, nicht jedoch in der Omega-3-Gruppe. Der Unterschied zwischen den Gruppen war dennoch nicht deutlich. Gleiches galt für die maximale Leistungsfähigkeit 24 Stunden nach dem Training.

Die Einnahme von Omega-3-Supplementen über 4 Wochen kann die Auswirkungen kleiner Mikroverletzungen der Muskeln nach dem Training zum Teil kompensieren. In dieser Studie konnte die Leistung jedoch nicht durch Omega-3-Fettsäuren verbessert werden.

Omega-3-Fettsäuren sind wichtiger Bestandteil einer ausgewogenen und gesunden Ernährung. Zwar sind sie sowohl in pflanzlichen als auch in marinen Lebensmitteln zu finden, jedoch besteht zwischen den Omega-3-Fettsäure-Quellen ein Unterschied, der vielen Menschen nicht bekannt ist. Kyriakidou Y, Wood C, Ferrier C, Dolci A, Elliott B.

The effect of Omega-3 polyunsaturated fatty acid supplementation on exercise-induced muscle damage.

J Int Soc Sports Nutr. 1/2021; 18(1): 9.

Zurück zur Übersicht