

## A gyakori halfogyasztás véd az infarktustól

Magas zsírtartalmú halak fogyasztása európaiak esetében is véd a szívinfarktus ellen egy új 57 000 fős dán kutatás szerint. Magas zsír, ezen belül omega-3 tartalma van a heringnek, a makrélának, a lazacnak és a pisztrángnak.

Már több évtizede ismert, hogy a magas omega-3 zsírsav tartalmú tengeri eleségen élő népcsoportokban alig fordul elő koszorúér betegség. A grönlandi eszkimók, az alaszakai bennszülöttek, és a japán halászok között végzett több felmérés jutott erre az eredményre.

Dán kutatók 2010-ben a vezető európai kardiológiai folyóiratban közölt vizsgálata most az európai emberekben is igazolta az omega-3 védőhatását. 57 ezer 50 és 64 év közötti emberben mérték fel részletesen az étkezési szokásokat és követték állapotukat 7,5 éven keresztül. Ezen időszakban 1122 hirtelen szíveseményt, úgynevezett akut koronária szindrómát regisztráltak a vizsgálatban résztvevők között. A férfiak között a zsíros halak fogyasztók között kisebb volt a hirtelen koronária események száma.

A kedvező hatás a magas omega-3 zsírtartalmú halak fogyasztása esetén volt kimutatható. Ilyenek a hering, makréla, lazac, és a pisztráng. Ugyanakkor a sovány zsírtartalmú halak fogyasztása nem javította a szívbetegség előfordulását. A tonhal, a szardínia a tőkehal illetve a garnélarák és a tőkehal ikra tartozik ide.

A védő hatás férfiaknál volt egyértelműen igazolható, elsősorban azért, mert férfiak szenvedtek el elegendő számú szíveseményt a következtetések levonásához. Nők esetében nem történt annyi szívroham, hogy annak alapján a halfogyasztástól függő következtetéseket tudtak volna levonni.

A zsíros halak védőhatását a magas omega-3 zsírsav tartalomnak tulajdonítják. A feltételezések szerint az omega-3 zsírsav beépül a sejtek falába, véd a ritmuszavarok ellen, csökkenti az érlemezéses felrakódásokon a gyulladással járó jelenségeket. Ezen kívül csökkenti a triglicerid szintet, és gátolja a vérlemezék összecsapódását.

A dán kutatók által igazolt, mérsékelt mennyiségű zsíros hal fogyasztásakor várható szívvédő hatás egybevág az omega-3 zsírtartalmú ételek védőhatásáról korábban kimutatott tapasztalatokkal.

Mi az akut koronária szindróma?

Az akut koronária szindróma (ACS) a szívizom hirtelen kialakult oxigénhiányával járó állapotok összessége. Ide tartozik a heveny szívinfarktus (ST szakasz emelkedéssel vagy anélkül az EKG-n), az instabil angina és a hirtelen szívhalál.

Kivonatosan:

Magas zsírtartalmú halak fogyasztása európai férfiakban véd a szívinfarktus ellen. Magas zsír, ezen belül omega-3 tartalma van a heringnek, a makrélának, a lazacnak és a pisztrángnak.

Forrás: European Heart Journal, doi:10.1093/eurheartj/ehp375

Kapcsolódó cikkek:

[Az omega-3 zsírsavak szerepe a táplálkozásban és a gyógyításban](#)

[Hogyan mentsd meg a szíved?](#)

[Női szívinfarktus - félreérthető tünetekkel](#)

[Szívbeteg statisztika](#)