

Recherche-Service – Beispiele

Fischöleinnahme und Nebenwirkungen

Antwort: Julie Jurenka, ND, USA, und Dr. med. Wolfgang Bayer, Deutschland

Patientenanfrage:

Unter möglichen Nebenwirkungen bei der Supplementierung von Fischöl-Präparaten werden Durchfälle und andere gastrointestinale Beschwerden genannt. Im Zuge einer Therapie nach Dr. Frutzer/Hebener gegen Multiple Sklerose nehme ich auch Fischölkapseln ein.

Seit Beginn der Therapie haben sich gravierende Darmprobleme eingestellt, die ich aufgrund dieser Aussagen in der Literatur auf das Fischöl zurückführe.

Was kann ich gegen diese Beschwerden tun, wenn die Aufgabe der Therapie keinesfalls in Frage kommt. Ist es möglich, den Darm mit einem anderen Medikament gegen das Fischöl zu schützen? Die Beschwerden stellen sich regelmäßig erst nach dem Mittagessen ein und bleiben für den Rest des Tages bestehen.

Antwort von Julie Jurenka

Tatsächlich sind gastrointestinale Beschwerden eine relativ häufige Begleiterscheinung bei höher dosierter Fischöl-Supplementierung. Deshalb ist bei der Produktauswahl besonders auf **Reinheit der Grundstoffe** zu achten. Man kann beim Hersteller nach einer Schadstoffbelastung des Produkts fragen; sehr gut ist z.B. die Qualität von Super EPA (Thorne Research).

1. Viele Patienten merken eine deutliche Verbesserung dieser NW, wenn sie die Kapseln im Gefrierschrank aufbewahren und **in tiefgekühltem Zustand** einnehmen (also nicht vorher auftauen!). Das Fischöl wird dadurch stabilisiert und löst sich erst weiter unten im Dünndarm auf, was sich häufig in einer Abnahme der zitierten Beschwerden äußert.

Wenn die gastrointestinalen Beschwerden nicht ausschließlich vom Fischöl herrühren, sondern auch Folge einer intestinalen Dysbiose sind, kann die Einnahme z.B. von **Lactobacillus Sporogenes** (von Thorne Research) lindernd bzw. abschwächend wirken.

2. Es empfiehlt sich, die verordnete Tagesdosis auf **mehrere Gaben** zu verteilen und jeweils mit **mindestens ¼ Liter Flüssigkeit** einzunehmen.

[zurück zur Übersicht](#)