

## Aktuelle Nachrichten

### Omega-3-Fettsäuren erhöhen Spermavolumen

Etwa 15 % aller Paare mit Kinderwunsch werden innerhalb der ersten 12 Monate nicht schwanger. Dieser Umstand ist zu circa 50 % auf eine unzureichende Fertilität des Mannes zurückzuführen und tatsächlich nimmt seit den 70er Jahren die Spermienqualität weltweit kontinuierlich ab. Eine aktuelle Querschnittstudie bestätigt nun, dass die Einnahme von marinen **Omega-3-Fettsäuren** wie Eicosapentaensäure (EPA) und Docosahexaensäure (DHA) durch Vitalstoffpräparate die Spermienqualität verbessern könnte. Die Querschnittstudie enthielt Daten von 1.679 jungen, dänischen Männern, die für Wehrdienstzwecke eingehend medizinisch untersucht wurden.

98 Teilnehmer gaben an, innerhalb der letzten 2 Monate regelmäßig Vitalstoffpräparate mit marine Omega-3-Fettsäuren eingenommen zu haben. Männer, die über einen Zeitraum von 2 Monaten Omega-3-Fettsäuren eingenommen hatten, wiesen ein um 0,38 ml höheres Spermavolumen auf als solche, die keine Omega-3-Fettsäuren aufgenommen hatten. Bei Männern mit einer Einnahmedauer von mehr als 2 Monaten war das Spermavolumen sogar um 0,64 ml erhöht. Ebenso beobachteten die Wissenschaftler eine Zunahme des Volumens der Samenzellen produzierenden Hoden um 0,8 bzw. 1,5 ml im Vergleich zu Teilnehmern, die kein EPA und DHA eingenommen hatten.

Vitalstoffpräparate mit marinen **Omega-3-Fettsäuren könnten** den Ergebnissen dieser Studie nach die **Fertilität von Männern verbessern**.

### Ihr Team der Urologischen Praxen Peine, Lehrte, Wunstorf

**PS: Sie möchten immer aktuell über Gesundheit und unsere Praxis informiert sein?** Dann ist unserer E-Mail-Gesundheitsbrief genau das Richtige für Sie: kostenlos, monatlich, jederzeit kündbar. Hier direkt anmelden.

---

Jensen TK, Priskorn L, Holmboe SA, Nassan FL, Andersson AM, Dalgård C, Petersen JH, Chavarro JE, Jørgensen N.

Associations of Fish Oil Supplement Use With Testicular Function in Young Men.

JAMA Netw Open. 1/2020