



Todisteet kalarasvojen sydän- ystävällisyydestä murenevat

Eteläkorealaisen meta-analyysin mukaan kalan pitkäketjuiset omega-3-rasvahapot eivät vähennä sydänpotilaiden kuolleisuutta tai uusien sydäntapahtumien riskiä (Kwak SM ym. Arch Intern Med 2012;172:961).

Runsaasti kalaa ja muita mereneläviä ravinnokseen käyttävillä eski-
moilla sepelvaltimotautia on vähän, vaikka ruoka on runsasrasvaista. Hypoteesia kalarasvojen sydäntaudeilta suojaavasta vaikutuksesta on sittemmin yritetty todistaa kontrolloiduilla kliinisillä kokeilla vaihtelevin tuloksin. Hulluimmin kävi rasisurintakivusta kärsineiden brittimiesten, joiden sydänkuolleisuus lisääntyi 26 % ja äkkikuoleman riski peräti 54 %, kun hoidoksi käytettiin rasvaista kalaa tai kalaöljytiivistettä (Burr ML ym. Eur J Clin Nutr 2003;57:193). Sydäninfarktin sairastaneet italialaismiehet sen sijaan hyötyivät kalarasvoista (GISSI Prevenzione Investigators. Lancet 1999;354:447). Äkkikuoleman riski pienentyi kalarasvoja saaneilla 26 %, mutta vaikutusta uusiin sepelvaltimotautitapahtumiin ei todettu. Japanilaisessa JELIS-tutkimuksessa statiinihoitoisista potilaista kalaöljyä saaneilla sepelvaltimotautitapahtumien riski pienentyi 19 %, mutta heilläkään vaikutusta sydän-

kuolemiin ei todettu (Yokoyama M ym. Lancet 2007;369:1090).

Korealaisten meta-analyysin aineistoon kuului 14 tutkimusta ja 20 485 tutkittavaa. Kalarasvoja saaneiden ja verrokkien välinen sepelvaltimotautitapahtumien riskisuhte oli 0,99. Sydänkuolemien riski oli kalarasvoja saaneilla 8 % pienempi, mutta ero ei ollut tilastollisesti merkitsevä. GISSI- ja JELIS-tutkimukset oli jätetty pois aineistosta, koska niiden tutkimusasetelma oli avoin ilman luvunvertailua. Niiden liittäminen meta-analyysiin ei kuitenkaan olisi muuttanut tilastollisia päätelmiä.

Yhdysvalloissa suositellaan sydänpotilaille säännöllistä kalan syöntiä mutta ei kalaöljyvalmisteita, joista saatava hyöty on kyseenalainen. Kalarasvoilla voi olla sydämen rytmihäiriöitä ehkäisevää vaikutusta, joka näyttää kuitenkin olevan niin heikko ja sattumanvarainen, ettei se näy tutkimusten yhdistelmäanalyyseissä. Kalan edut voivat johtua D-vitamiinista, laadukkaasta proteiinista, kivennäisaineista tai yksinkertaisesti vain siitä, että kala syrjäyttää ruokavaliossa vähemmän suositeltavia vaihtoehtoja kuten makkaraa ja jauhelihaa. ■ AnA