

## **Faktadokument**

# **Kan supplementering med omega 3 förbättra syreupptagningsförmågan hos idrottare?**

### **Bakgrund**

Givet att omega 3-fettsyror förbättrar kardiovaskulära funktioner finns potentiella effekter på syreupptagningsförmåga hos idrottare.

### **Vetenskapliga underlaget**

I översiktsartikeln har fyra RCT-studier granskats (1-4) gällande effekten av omega 3-supplementering på syreupptagningsförmåga hos manliga idrottare.

Studiepopulationen bestod totalt av 88 personer som under 5 – 10 veckor supplementerades med 1,92 – 6,0 gram omega 3-fettsyror eller placebo. Tre av fyra inkluderade studier observerade inget signifikant resultat. I den fjärde studien sågs en signifikant förbättrad syreupptagningsförmåga i gruppen som supplementerats med 3,0 gram omega 3 per dag. I samma studie sågs dock ingen signifikant förbättring vid supplementering med 6,0 gram omega 3 per dag.

### **Evidensstyrka**

Det finns måttligt starkt (+++) vetenskapligt underlag för att supplementering med omega 3 inte förbättrar syreupptagningsförmåga hos manliga idrottare. Då studierna endast är utförda på män kan inga slutsatser dras om effekten på syreupptagningsförmåga hos kvinnliga idrottare.

### **Kostrekommendation**

Det vetenskapliga underlaget tyder på att omega 3-supplement inte kan rekommenderas i syfte att förbättra syreupptagningsförmåga hos idrottare. Tidigare finns däremot beskrivet att omega 3-fettsyror kan ha betydelse för hjärt-kärlhälsa. Utöver de positiva effekter som tillskrivs omega 3-supplementering bidrar fisk med ytterligare näringsämnen (vitamin D, vitamin A, vitamin B12, selen och jod). En kost rik på fisk har dessutom ett samband med minskad risk för andra sjukdomar såsom typ 2 diabetes och vissa cancerformer. Därför rekommenderas en konsumtion av fisk från hållbara bestånd 2 till 3 gånger per vecka.

Maria Bohlin Nygren

Jonna Gustafsson

Självständigt arbete i klinisk nutrition 15 hp

2015-05-26

## Referenser

1. Buckley JD, Burgess S, Murphy KJ, Howe PRC. DHA-rich fish oil lowers heart rate during submaximal exercise in elite Australian Rules footballers. *Journal of Science and Medicine in Sport*. 2009;12(4):503-7.
2. Leaf DA, Rauch CR. Omega-3 supplementation and estimated VO2max: a double blind randomized controlled trial in athletes. *Annals of Sports Medicine*. 1988;4(1):37-40.
3. Peoples GE, McLennan PL, Howe PRC, Groeller H. Fish Oil Reduces Heart Rate and Oxygen Consumption During Exercise. *Journal of cardiovascular pharmacology*. 2008;52(6):540-7.
4. Raastad T, Høstmark AT, Strømme SB. Omega-3 fatty acid supplementation does not improve maximal aerobic power, anaerobic threshold and running performance in well-trained soccer players. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*. 1997;7(1):25.