

Klinické studie dokazují příznivý účinek n-3 polynenasycených mastných kyselin na zdravotní stav. Pravidelný příjem n-3 PUFAs v potravě snižuje riziko kardiovaskulárních onemocnění. Tím mohou být efektivním a bezpečným doplňkem farmakoterapie, která se užívá ke snížení rizika infarktu myokardu, arytmií a náhlé smrti. n-3 PUFAs a jejich metabolity potlačují zánět, působí antiaterogenně a stabilizují aterosklerotické pláty a působí proti dalším chronickým chorobám.

Jako primární prevence se doporučují alespoň dva pokrmy z ryb týdně, po prodělaném kardiovaskulárním onemocnění je vhodné přijímat 1 gram n-3 PUFAs denně. Bohatým zdrojem EPA a DHA je rybí olej a tučné ryby - losos, tuňák, treska, makrela. ALA se vyskytuje například ve lněném oleji.