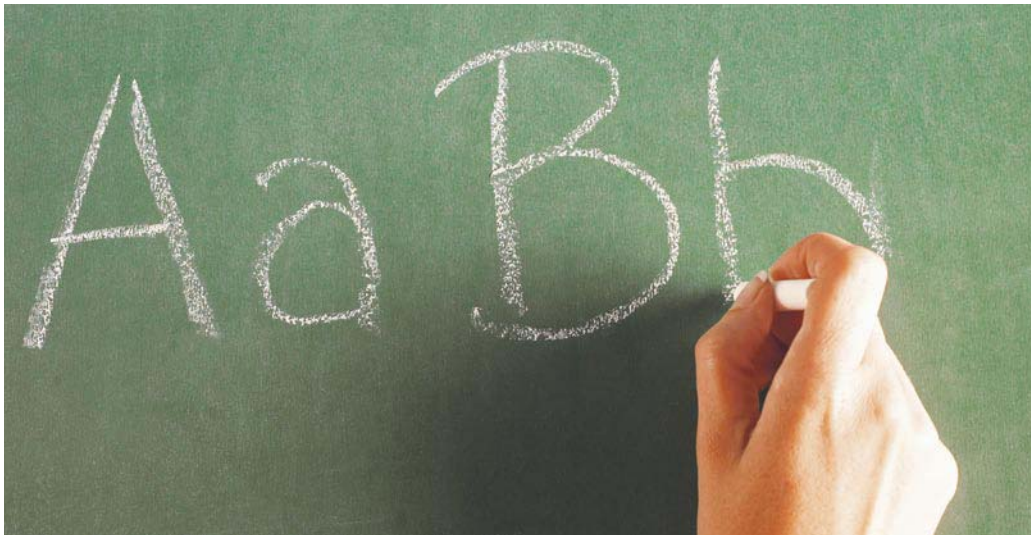


Omega-3-Fettsäuren: Hilfe bei ADHS

Bei einer Aufmerksamkeitsdefizit-Hyperaktivitätsstörung (ADHS) kann eine gezielte Nährstoffsupplementierung mit Omega-3-Fettsäuren helfen. Dies ergaben zwei neuere randomisierte und plazebokontrollierte Studien. Schon nach drei Monaten zeigten signifikante Verbesserungen bei ADHS-abhängigen Symptomen.

Jürg Lendenmann



Unaufmerksam sind sie, impulsiver und überaktiver als ihre Altersgenossen in der Schule oder später im Beruf; sie stören, ecken an, oft auch in der Familie. Die Rede ist von Kindern, die an der Aufmerksamkeitsdefizit-Hyperaktivitätsstörung (ADHS) leiden. Diese Störung tritt meist schon im Vorschulalter auf und ist auch als Zappelphilipp-Syndrom bekannt. Da ADHS in bis zur Hälfte der Fälle von Lernstörungen (Dyslexie – Lese-Rechtschreib-Störung) begleitet wird, ist es wichtig, dass die Störung möglichst früh erkannt und behandelt wird. Als Behandlungsmethoden bewährt haben sich psychotherapeutische und psychosoziale Interventionen, allein oder auch in Kombination mit einer Therapie mit Psychostimulanzien.

ADHS: multifaktorielle Ursachen

Je nach Land können 3 bis 11 Prozent der Schulkinder von ADHS betroffen sein. Bei Knaben tritt die Störung weitaus häufiger und ausgeprägter auf als bei Mädchen.

Die genauen Ursachen von ADHS sind unbekannt; vermutet werden sowohl genetische Faktoren wie Umwelteinflüsse, die im Zusammenspiel zu einer veränderten Informationsverarbeitung im Gehirn führen.

Beobachtungen, dass bei Betroffenen gehäuft ein Mangel an Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren festgestellt werden kann, weisen auf einen Einfluss dieser essenziellen Fettsäuren auf die Stö-

rung hin. Seit ein paar Jahren wird daher untersucht, ob ADHS durch eine entsprechende Nährstoffsupplementierung günstig beeinflusst werden kann.

EPA und DHA

Im Fokus stehen dabei die Omega-3-Fettsäuren, da diese in Industrieländern mit der Nahrung in zunehmend geringerer Menge aufgenommen werden als Omega-6-Fettsäuren. Omega-3-Fettsäuren kommen bedeutende Rollen bei der Gehirn- und Nervenfunktion zu. Die Omega-3-Fettsäuren Docosahexaensäure (DHA) und Eicosapentaensäure (EPA) sind Bestandteile von Zellmembranen und beeinflussen verschiedenste Körperfunktionen positiv – auch diejenigen des Gehirns. Während DHA vor allem für die Entwicklung und das Wachstum des Gehirns wichtig zu sein scheint, zeigt EPA bei Erwachsenen positive Effekte auf das Gehirn. EPA und DHA unterstützen sich in ihrer Wirkung gegenseitig (synergistischer Effekt).

Fortschritte: Lesen, Schreiben, Konzentration

In der Oxford-Durham-Studie¹ wurde der Einfluss einer Supplementierung mit ungesättigten Fettsäuren auf die Lernfähigkeit untersucht. In der randomisierten, plazebokontrollierten Studie mit einarmigem Cross-over-Design eingeschlossen waren 117 Kinder im Alter von 5 bis

12 Jahren mit Entwicklungsstörungen der motorischen Fähigkeiten (EMF), ADHS und Dyslexie. Es kam ein Nahrungsergänzungsprodukt (Equazen IQ) mit Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren sowie Vitamin E zum Einsatz; das Verhältnis von EPA zu DHA betrug 3:1; als Placebo dienten Kapseln mit Olivenöl. Lese- und Rechtschreibfertigkeiten sowie das Verhalten wurde mit Hilfe des ADHS-Beurteilungsbogens nach Conners für Lehrer ermittelt.

Fazit: Bei den Kindern mit EPA/DHA-Supplementierung zeigte sich schon nach drei Monaten ein signifikanter Fortschritt beim Lesen und Schreiben sowie des Konzentrationsvermögens.

Adelaide-Studie

Die Ergebnisse der Oxford-Durham-Studie wurden durch eine grosse Untersuchung in Australien² bestätigt. An der randomisierten, plazebokontrollierten Studie nahmen 132 Kindern im Alter von 7 bis 12 Jahren teil.

Fazit: Fast die Hälfte der Kinder (40 bis 50 Prozent), die während der ganzen Studiendauer von 30 Wochen das gleiche wie in der Oxford-Durham-Studie verwendete Nahrungsergänzungsprodukt eingenommen hatten, zeigten aufgrund der Resultate der Conners-Fragebögen für Eltern am Studienende eine Verringerung der ADHS-Symptome.

Noch dieses Jahr soll, so die Leiterin Dr. Nathalie Sinn, mit einer weiteren Studie begonnen werden, die die aus der Adelaide-Studie gewonnen Erkenntnisse erweitern soll.

Fischölprodukte: Beratung wichtig

Eine fundierte Beratung bei der Nährstoffsupplementierung mit qualitativ hochstehenden Fischölprodukten ist wichtig. Sie wird durch Spezialisten im Fachhandel garantiert und stellt auch sicher, dass jeweils das optimale Präparat ausgewählt wird. ■

Referenzen

- Richardson, A. J.; Montgomery, P.: The Oxford-Durham Study: A Randomized, Controlled Trial of Dietary Supplementation with Fatty Acids in Children with Developmental Coordination Disorder. *Pediatrics*. 2005; 115:1360–66.
- Sinn, N.; Bryan, J.: Effect on supplementation with polyunsaturated fatty acids in micronutrients on ADHD-related problems with attention and behaviour. *J Dev Behav Pediatr*. 2007; 28:82–91.