

Das Gehirn ist auf die Zufuhr von Omega-3-Fettsäuren angewiesen. Bei Lernschwierigkeiten kann es Kindern an diesen wichtigen Aufbaustoffen fehlen.

Manuel Lüthy

Gehirn und Lernen

Omega-3-Fettsäuren sind wichtig

Um optimal funktionieren zu können, muss unser Gehirn laufend über den Blutkreislauf mit Sauerstoff und Energie versorgt werden. Fast ebenso wichtig ist die Zufuhr von langkettigen Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren, denn aus ihnen sind die 100 Milliarden Nervenzellen zum grossen Teil gebaut sind.

EPA – wichtig für die Aufmerksamkeit

Omega-3-Fettsäuren spielen bei der Entwicklung des Gehirns eine Schlüsselrolle. Für die korrekte Übermittlung der Nervensignale scheint Eicosapentensäure (EPA) diejenige Omega-3-Fettsäure zu sein, «die am effektivsten die Aufmerksamkeit, Wahrnehmung, Gedächtnis und Stimmungslage ... verbessern kann», so Alexandra Richardson, die Leiterin der viel zitierten Oxford-Durham Studie.¹ EPA scheint somit fürs Lernen wichtiger zu sein als die zweite wichtige Omega-3-Fettsäure: Docosahexaensäure (DHA).

Ein Mangel an EPA kann zu grossem Durst, häufigem Wasserlassen, trockener, schuppiger Haut und Verhaltensstörungen führen. Heute weiss man, so Richardson, «dass diese klinischen Zeichen eines Fettsäuremangels in erhöhtem Masse bei Kindern mit ADHS auftreten.»

Lernprobleme und Konzentrationschwäche häufig bei Kindern

ADHS – die Aufmerksamkeitsdefizit-Hyperaktivitätsstörung – ist eine Entwick-



Kluge Ernährung legt die Basis für den schulischen Erfolg. Mit Fastfood nehmen wir zu wenig der fürs Gehirn wichtigen Omega-3-Fettsäuren auf.

Lesen Sie in der nächsten Vista-Ausgabe, was wir dagegen tun können.

lungsstörung, die meist schon im Vorschulalter beginnt und von der drei bis elf Prozent der Kinder betroffen sind. Bei Knaben tritt sie viel häufiger und meist ausgeprägter auf als bei Mädchen. ADHS ist in bis zur Hälfte der Fälle von Lernstörungen begleitet; bis zu 80 Prozent der Betroffenen haben Lernprobleme.

Fortschritte: Lesen, Schreiben, Konzentration

Seit ein paar Jahren wird untersucht, ob erste Anzeichen von koordinationsbedingten Konzentrations- und Lernschwächen bei Kindern durch eine Kompensation mit Omega-3-Fettsäuren günstig beeinflusst werden kann. Bekannt ist die von Richardson geleitete, gross angelegte Oxford-Durham Studie,² an der 117 Kinder mit entwicklungsbedingten Koordinationsstörungen im Alter von 5 bis 12 Jahren teilnahmen.

Sie erhielten ein Nahrungsergänzungsmittel mit Omega-3- und Omega-6-

Fettsäuren sowie Vitamin E; das Omega-3-Fettsäuren-Verhältnis von EPA zu DHA betrug 3:1. Bei den Kindern zeigten sich aufgrund der Lehrerbeurteilung schon nach drei Monaten signifikante Fortschritte beim Lesen und Schreiben sowie ein erhöhtes Konzentrationsvermögen. Eine ähnlich angelegte Studie in Australien, an der 132 Kinder teilnahmen, bestätigt die Resultate des Teams von Richardson. Dasselbe Nahrungsergänzungsmittel kam dabei zum Einsatz.

Bei der Einnahme eines Nahrungsergänzungsmittels auf Basis von Omega-3-Fettsäuren ist eine kompetente Beratung, wie sie der Fachhandel bietet, wichtig. So kann das jeweils optimale, wissenschaftlich untersuchte Präparat ausgewählt werden.

^{1,2} Genaue Angaben zu den Studien sind beim Verlag erhältlich.