

## Ausreichende Versorgung mit Omega-3-Fettsäuren wichtig für Mutter und Kind

Schätzungen zufolge leiden zwischen fünf und 20 Prozent der Schulkinder an einer sogenannten Aufmerksamkeitsdefizit-Hyperaktivitätsstörung (ADHS). Ernährungswesen, denen es an wichtigen Vitalstoffen fehlt sind dabei nicht ganz unbeteiligt. Forscher fanden jetzt heraus, dass Omega-3-Fettsäuren womöglich eine wichtige Rolle bei Prävention und Behandlung von ADHS spielen könnten.

Laut einer Studie, die aus der Zusammenarbeit mehrerer australischer Universitäten hervorging, verbessern Omega-3-Fettsäuren womöglich Lese- und Schreibverhalten bei Kindern. Untersucht wurden Kinder zwischen 9 und 12 Jahren. Nach der Verabreichung von EPA, DHA und Linoläure verbesserte sich das Verhalten der Kinder merklich. „Diese Studie beweist einmal mehr, dass Omega-3-Fettsäuren sowohl Aufmerksamkeit und Text- und Sinnverständnis als auch Verhaltensprobleme bei Kindern mit ADHS verbessern können.“, so die Forscher der University of South Australia. „Aufgrund zunehmender Beweise können wir annehmen, dass Kinder mit ADHS und Rechtschreibschwäche gut auf die Behandlung mit Omega-3-Fettsäuren ansprechen. Wir empfehlen weitere Untersuchungen.“

Dabei wurden unter Leitung von Dr. Natalie Parlette 90 Kinder untersucht. Alle Kinder waren zum Zeitpunkt der Untersuchung mit ADHS auffällig. Die Forscher teilten die Kinder in Gruppen auf. Die einzelnen Gruppen erhielten täglich vier 500 mg Kapseln an EPA-reichem Fischöl (1,109 mg EPA und 108), vier 500 mg Kapseln an DHA-reichem Fischöl (264 mg an EPA und 1,032 DHA) oder Distelöl (1467 mg Linolsäure). Nach Ende der 4-monatigen Testreihe, zeigten die Schüler mit gesteigerten DHA-Werten deutlich verbesserte Lese- und Schreibfähigkeiten. Die Eltern nahmen ihre Kinder deutlich ruhiger, konzentrierter und ausgeglichener wahr. Allgemein schienen die Symptome von ADHS signifikant reduziert. Zusätzlich wirkten Schüler mit höheren EPA-Werten im Blut weniger ängstlich und schüchtern, als zu Beginn der Studie.



Weitere Untersuchungen an anderer Stelle zeigen einen gesteigerten Bedarf an Omega 3 in der Schwangerschaft. Wichtig sowohl für die Mutter, wie für das ungeborene, in Entwicklung befindliche Kind. Die Risiko von Schwangerschaftsdepressionen bei der Mutter ist unter Omega 3 Substitution deutlich verringert, ausserdem gehen nennenswerte Mengen in die Muttermilch und sorgen so initial für eine optimale Omega 3 Versorgung des Kindes.

**Nahrung als Omega-3-Quelle bevorzugen:** Nährstoffe aus natürlichen Lebensmitteln bilden einen harmonischen Verbund verschiedener Vitalstoffe, mit meist deutlich besserer Verfügbarkeit. Das macht sie oft wertvoller für uns, als einzelne extrahierte Auszüge einer bestimmten Substanz. Omega-3-Fettsäuren finden sich in zahlreichen Lebensmitteln, die leider bei den meisten nur selten auf dem Speiseplan stehen. Omega 3 Fettsäuren sind sogenannte essentielle Fettsäuren, weil sie unser Körper nicht selbst herstellen kann und diese deshalb mit der Nahrung zugeführt werden müssen. Bedauerlicherweise enthält die moderne Ernährung viel gesättigte (Omega 6), dagegen um so weniger ein- und mehrfach ungesättigte Fettsäuren, zu denen auch Omega 3 gehört.

Direkt können im menschlichen Organismus die langkettige Omega-3-Fettsäuren DHA und EPA, zum Beispiel über Omega-3 reiche Algen, fetten Fisch, Fischöl und Krustentiere aufgenommen werden. Aufgrund des Risikos von Schwermetallbelastungen in Fisch bzw. Fischöl und wegen einer oft schlechten Verträglichkeit von Fischölkapseln (häufiges Aufstossen), sowie für Vegetarier, können pflanzliche Omega 3 Quellen die bessere Alternative sein.

Als Linol- und Linolensäure finden sich essentiellen Fettsäuren zum Beispiel in Lein-, Chia-, Hanf- und Perillasamen, sowie den Ölen aus diesen Saaten. Ausserdem reich an ungesättigten Fettsäuren sind Walnüsse. Der Körper muss die pflanzlichen Fettsäuren dabei noch in DHA und EPA umwandeln, was neueren Erkenntnissen zufolge aber problemlos ist. Dabei geht nur ein geringer Prozentsatz der Basis-substanz verloren.

**Topfruits Extra-Tipp:** Öle mit einem hohen Gehalt an ungesättigten Fettsäuren, zu denen die Omega 3 Fettsäuren gehören, sind empfindlich. Sie werden durch Hitze leicht zerstört. Man sollte Öle wie Leinöl, Hanföl oder Kürbiskernöl deshalb nur in der kalten Küche verwenden und niemals stark erhitzen. Was man aber problemlos machen kann ist bspw. über eine fertige Tomaten- oder Kürbissuppe, zur Deko, aber auch zur Vitalstoffaufwertung, etwas von den wertvollen Ölen, direkt vor dem Servieren auf die Oberfläche träufeln. Im Salatdressing kombiniert man bspw. Raps- Olivenöl mit Lein- Hanf- oder Kürbiskernöl. Selbstverständlich kann man auch täglich einfach ein oder zwei Teelöffel Lein- oder Hanföl einfach so essen. Wenn es sich dabei um frische und hochwertige Öle handelt, die selbstverständlich native extra sein müssen, dann schmeckt das ganz hervorragend.

Omega 3 reiche Öle sollte man gekühlt lagern und nicht zu lange aufbewahren, sondern lieber in kleineren Mengen und immer wieder frisch kaufen. Übrigens Leinöl lässt sich zur längeren Lagerung problemlos auch einfrieren, bis zu einem Jahr ohne Qualitätsverlust.

Geschrieben von [bernd](#) am Freitag, 24. Mai 2013 um 22:45 in [Gesundheitsnews](#)