

## Studie: Omega-3-Fettsäuren können ADHS-Symptome bei Kindern verringern

**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 der Behandlung von ADHS spielen könnten.**

Laut einer aktuellen 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 deutlich. Die Eltern der Kinder berichteten über eine Besserung der ADHS-Symptome.

Die Studie erschien erstmals im Magazin „Nutrition“, einer Fachzeitschrift für Ernährungsfragen. „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, the Queensland University of Technology, und der Australian Technology Network Centre for Metabolic Fitness. „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.“

Unter Leitung von Dr. Natalie Parlette wurden 90 Kinder untersucht. Alle Kinder waren zum Zeitpunkt der Untersuchung von ADHS betroffen. 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 deutlich reduziert. Zusätzlich wirkten Schüler mit verbesserten EPA-Werten weniger ängstlich und schüchtern, als zu Beginn der Studie.

### **Nahrung als Omega-3-Quelle bevorzugen**

Unzählige Nahrungsergänzungen werden einem heutzutage um die Ohren geschmissen. All zu gerne springen Hersteller auf den Zug der ungesättigten Fettsäuren auf. Ein verlockendes Geschäft – Omega-3-Fettsäuren zählen zu den gesündesten Stoffen überhaupt.

Laut Uwe Gröber vom Zentrum für Mikronährstoffmedizin in Essen sollte die Aufnahme der Fettsäuren über die Nahrung jedoch weit über Medikamenten stehen. Nährstoffe aus natürlichen Lebensmitteln bilden einen harmonischen Verbund verschiedener Vitalstoffe. Das macht sie weitaus wertvoller für uns, als nur ein einzelner extrahierter Auszug einer bestimmten Substanz.

Omega-3-Fettsäuren finden sich in zahlreichen Lebensmitteln. Als Linolsäure zum Beispiel in Lein-, Chia-, Hanfsamen und Ölen oder in Walnüssen. Der Körper muss die Linolsäure aber erst noch in DHA und EPA umwandeln. Einer neueren Studie zufolge geht dabei aber nur ein geringer Prozentsatz verloren. Direkt können die langkettige Omega-3-Fettsäuren DHA und EPA zum Beispiel über verschiedene Algen aufgenommen werden. Auch in Fisch sind sie reichlich vorhanden.

**Topfruits Extra-Tipp:** Öle mit einem hohen Gehalt an ungesättigten Fetten zu denen auch die Linolensäure gehört (Omega 3) sind empfindlich und 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 Kürbis-

suppe, zur Deko, aber auch zur Vitalstoffaufwertung, etwas von den wertvollen Ölen, direkt vor dem Servieren auf die Oberfläche träufeln.

Quellen: Zeitschrift für Orthomolekulare Medizin

Geschrieben von [bernd](#) am Dienstag, 24. Juli 2012 um 22:45 in [Gesundheitsnews](#)