

Recente studie bij kinderen met ADHD

Glashelder bewijs van positief effect van EPA op aandacht en gedrag

Wat uw kind eet kan een grote invloed hebben op hoe het zich gedraagt, zich kan concentreren en op zijn of haar vermogen om te lezen en te schrijven. De juiste voeding kan zelfs het IQ van uw kind verhogen en aandachtsstoornissen, dyslexie en hyperactiviteit positief beïnvloeden. Vooral de juiste balans tussen omega-3 en omega-6 in de hersenen is hierbij cruciaal. Dat EPA en DHA, de twee belangrijkste omega-3 vetzuren, essentieel zijn voor een goede werking van de hersenen, staat al langer dan vandaag vast. In een recente studie bij kinderen met ADHD in Zweden werd dit onlangs glashelder aangetoond voor de consumptie van zuivere EPA.



Veel onderzoekers zijn er al lang van overtuigd dat de opvallende stijging van het aantal mensen dat lijdt aan depressie, geheugenstoornissen, schizofrenie en ADHD te wijten is aan het ongezonde westerse dieet, dat met zijn overvloed aan soja-, mais-, zonnebloem- en arachideolie teveel omega-6 vetzuren en amper omega-3 vetzuren bevat.

Intelligentie

Dr. Crawford van het *Institute of Brain Chemistry and Human Nutrition* stelt zelfs dat de mens zeshonderd miljoen jaar geleden de ontwikkeling van zijn hersenen – en dus zijn intelligentie –

nagenoeg uitsluitend te danken had aan de beschikbaarheid van grotere hoeveelheden DHA en EPA in zijn voeding: op het moment dat de apen uit de bomen kwamen, recht op gingen lopen en de kusten bereikten, begonnen ze ook vis te eten. En vis is, zoals we weten, rijk aan de omega-3 vetzuren DHA en EPA. Dit verklaart volgens Dr. Crawford ook waarom de hersenen van een dolfijn, een zoogdier dat leeft van vette vis, gemiddeld 1,8 kilo wegen en die van een zebra, een zoogdier met hetzelfde gewicht als een dolfijn, slechts 350 gram. De hersenen van dolfijnen, die leven van vette vis, wegen vijf keer meer dan die van een zebra.

Aandachtsproblemen en agressie

DHA en EPA hebben niet enkel een invloed op de intelligentie, maar ook op het gedrag. Er zijn al verschillende studies gedaan die een verband aantonen tussen omega-3 tekorten en agressief gedrag. In landen waar meer vette vis wordt gegeten, komen depressie, zelfmoord en moord minder voor. Dit is echter niet alleen van belang voor volwassenen, maar ook voor kinderen. De omega-6/omega-3 verhouding in de westerse voeding is zodanig uit evenwicht, dat niet alleen volwassenen, maar ook veel kinderen omega-3 tekorten hebben.



De hersenen van dolfijnen, die leven van vette vis, wegen vijf keer meer dan die van een zebra

Onderzoekers stellen dat dit één van de belangrijkste verklaringen is voor het stijgende aantal kinderen met ADHD.

In een studie in Zweden, gepubliceerd in mei van dit jaar, werden opmerkelijke resultaten geboekt bij ADHD-kinderen die gedurende 15 weken dagelijks het supplement PLUSEPA® kregen. PLUSEPA® is een visoliesupplement met een hoge dosis zuivere EPA, zonder DHA. Bij dit onderzoek waren 92 kinderen betrokken met 'gecombineerd type 3 ADHD' (dit wil zeggen kinderen die zowel hyperactief/impulsief gedrag als aandachtsproblemen hebben), waarvan sommigen ook andere typische bijkomende aandoeningen hadden als dyspraxie, tics, angstproblemen en oppositiek of opstandig gedrag (agressiviteit, negeren van straf, ongehoorzaam zijn). Het betrof een prospectieve, gerandomiseerde, placebogecontroleerde, dubbelblind studie die werd uitgevoerd in acht Zweedse onderzoekscentra. De helft van de kinderen kreeg dagelijks 500mg zuivere ethyl-EPA, de andere groep een placebo.

Al na vijf weken stelden hun onderwijzers opmerkelijke verbeteringen vast in het gedrag van de kinderen die het EPA-supplement innamen. Er werd vooral een verbetering geconstateerd op het vlak van aandachtsproblemen. Tien weken lang stelde men bij gebruik van zuivere ethyl-EPA dag na dag nog steeds een verbetering vast. Na deze tien weken was de respons maximaal. Als het EPA-supplement dan verder werd doorgenomen, bleef de verbetering ook gehandhaafd. Een niet onbelangrijk detail is dat het de onderwijzers van de kinderen waren die de verbeteringen

vaststelden: dit wordt in de medische wereld als objectiever beschouwd dan vaststellingen door de ouders.

Bij twee subgroepen van kinderen met ADHD werden aanzienlijke verbeteringen waargenomen: bij diegenen met een bijkomend oppositioneel gedrag en bij de minst hyperactieve/impulsieve kinderen. Binnen een subgroep van 48 ADHD-kinderen met oppositioneel gedrag boekte zowat de helft van de EPA-gebruikers een vooruitgang van minstens 25 %, terwijl dergelijke winst bij slechts 9% van de placebogebruikers werd waargenomen. Binnen de subgroep van 44 ADHD-kinderen met de minste hyperactiviteit/impulsiviteit bemerkten de onderwijzers een verbetering van minstens 25 procent bij 36% van de EPA-gebruikers en 18% van de placebogebruikers. Opnieuw winst in de EPA-groep. De ouders van deze kinderen zullen wellicht opgelucht ademhalen, aangezien ADHD-kinderen met weinig hyperactief/impulsief gedrag minder goed reageren op een behandeling met Rilatine.

Opmerkelijk is dat bij de kinderen die goed op de EPA-suppletie reageerden, voor ze aan het onderzoek deelnamen een te laag EPA-gehalte in het serum werd vastgesteld en dat de hoeveelheid omega-3 in de rode bloedcellen te laag was in verhouding met omega-6. Na 15 weken suppletie waren de EPA-waarden en de omega-6/omega-3 verhouding optimaal.

Betere slaap

EPA draagt nog op een andere manier bij tot de verbetering van ADHD-

symptomen. Er zijn verschillende aanwijzingen dat omega-3 vetzuren zoals EPA belangrijk zijn voor een gezonde nachtrust. Uit onderzoek met ratten blijkt dat omega-3 tekorten de productie van het slaaphormoon melatonine verstoren en hierdoor ook het dag-nachtritme. Kinderen met ADHD die een tekort hebben aan omega-3, hebben meer slaapproblemen dan kinderen met een gezonde vetzuurbalans. Omega-3 supplementen bleken de nachtrust van kinderen die Rilatine innemen te verbeteren. Dit is niet onbelangrijk, aangezien Rilatine het meest voorgeschreven geneesmiddel is voor kinderen met ADHD, en de belangrijkste reden waarom met deze therapie gestopt wordt is dat Rilatine het inslapen bemoeilijkt.

Besluit van de onderzoekers

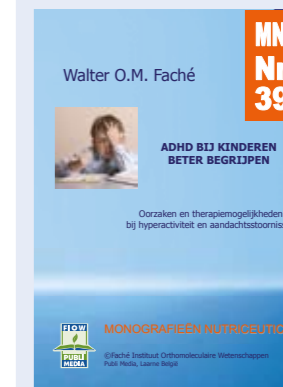
Veel kinderen hebben tegenwoordig omega-3 tekorten. Voor kinderen met ADHD die weinig hyperactief/impulsief gedrag vertonen en/of een bijkomende oppositionele gedragsstoornis hebben, is een supplement van 500mg EPA per dag een zeer waardevolle aanvullende therapeutische optie, zeker als ze omega-3 tekorten hebben.

Meer info:



Minami Nutrition (zie adv. p36)
Tel +32-3-4587954
omega@minami-nutrition.com

MN. 39. Attention Deficit Hyperactivity Disorder (ADHD/ADD) - € 35



Referentie:
De resultaten van het Zweedse onderzoek met PLUSEPA zijn aanvaard voor publicatie in het toonaangevende Acta Paediatrica: Gustafsson PA, Birberg-Thornberg U, Duchén K, Landgren M, Malmberg K, Pelling H, Strandvik B, Karlsson T. EPA supplementation improves teacher rated behaviour and oppositional symptoms in children with ADHD. Acta Paediatrica 2010 May 19. Accepted Article / doi: 10.1111/j.1651-2227.2010.01871.