

NIEUWE WETENSCHAPPELIJKE AANBEVELINGEN VOOR DE BEHANDELING VAN AD(H)D MET OMEGA 3- ÉN 6-VETZUREN

Studieresultaten met omega 3-vetzuren over de behandeling van ADHD lopen zeer uiteen. Om te achterhalen waar de tegenstellingen vandaan komen, hebben 5 onafhankelijke onderzoeksgroepen, de afgelopen 4 jaar, tientallen studieresultaten herzien en opnieuw beoordeeld ^[1-5].

Steeds meer wetenschappers concluderen nu dat blijkbaar niet alleen EPA en DHA (omega 3), maar vooral de combinatie met GLA (ontstekingsremmende omega 6) van belang kan zijn bij kinderen met ADHD. En dat terwijl in het verleden bijna uitsluitend gesproken werd over omega 3. Het algemene beeld over omega 6 was eerder negatief, vandaar dat dit ook uit de meeste formules geweerd werd.

De formule met EPA/DHA/GLA in de verhouding 9:3:1 doet het in wetenschappelijk onderzoek een stuk beter dan alle andere formules die de verwachtingen niet kunnen inlossen.



TEGENSTELLINGEN BIJ BEHANDELING VAN ADHD

De omega 3-vetzuren uit visolie, en dan met name EPA (en in mindere mate ook DHA), werden de afgelopen jaren beschouwd als het natuurlijke hulpmiddel bij uitstek om leerproblemen en concentratiestoornissen te helpen bestrijden.

Verschillende studies toonden toch aan dat deze vetzuren wel degelijk een verschil kunnen maken voor kinderen met AD(H)D? In de praktijk echter lieten de resultaten dikwijls te wensen over en verschillende omega vetzuur preparaten gaven niet het gewenste resultaat. Met als gevolg dat de visolie-hype ondertussen is bekoeld.

RECENT ONDERZOEK WERPT NIEUW LICHT

Meer dan 10 studiepublicaties met de vetzuurformule EPA/DHA/GLA 9:3:1 (Eye Q) laten wel degelijk goede resultaten zien ^[6-15]. We concluderen hieruit dat deze verhouding het meest veelbelovend is voor positieve effecten bij kinderen met ADHD-problemen.

Een recente studiepublicatie eerder dit jaar liet zelfs zien dat deze specifieke formule een waardig alternatief zou kunnen zijn voor methylfenidaat (een veel voorgeschreven medicijn bij kinderen met ADHD), zeker in het geval van concentratiestoornissen en leerproblemen ^[6].

Ook de bijwerkingen van methylfenidaat werden drastisch verlaagd door een aanvulling met deze specifieke vetzuurformule. Kinderen zaten een stuk beter in hun vel!

COMBINATIE MET GLA BLIJKT EFFECTIEF

Omega 6-vetzuren hadden voorheen een negatieve status, omdat we er al voldoende of zelfs te veel van binnen krijgen in ons westerse dieet. Door deze overvloed krijgen de meeste omega 6-vetzuren een pro-inflammatoire werking. Maar de grote uitzondering op deze regel, waar iedereen overheen keek, is het omega 6-vetzuur GLA (uit bijvoorbeeld teunisbloemolie).

GLA is te weinig aanwezig in onze voeding en heeft wel degelijk een belangrijke taak voor onze gezondheid.

GLA is in staat om samen met EPA (en DHA) de prikkeloverdracht te verbeteren en bepaalde neurologische functies te beschermen. Voorwaarde is wel dat de juiste combinatie EPA/DHA/GLA 9:3:1 wordt gebruikt. Omega 3 alleen, of in andere combinaties, is blijkbaar onvoldoende effectief.

ORIGINEEL PRODUCT

Aangezien er niet alleen grote verschillen zijn in vetzuurformules, maar ook in oorsprong en bewerking van vetzuren, adviseren wetenschappers alleen nog het originele product: het wordt al meer dan 10 jaar aangewend in wetenschappelijk onderzoek, is veilig in gebruik en bevat de juiste vetzuren in de goede verhouding. Alleen dat geeft de beste garantie voor een significante werking. Bij alle andere formules zijn deze resultaten niet gegarandeerd. De ondertussen jarenlange praktijkervaring bevestigt deze onderzoeksresultaten.



BRONNEN:

1. Cochrane Database of Systematic Reviews (2012), Issue 7. Art. No. : CD007986. DOI: 10.1002/14651858.CD007986.pub2.
2. Elizabeth A. Hurt, L. Eugene Arnold and Nicholas Lofthouse: Curr Psychiatry Rep (2011) 13:323–332 DOI 10.1007/s11920-011-0217-z.
3. Jan Philipp Schuchardt, Michael Huss, Manuela Stauss-Grabo, Andreas Hahn: Eur J Pediatr (2010) 169:149–164 DOI 10.1007/S00431-009-1035-8.
4. Bloch M and Qawasmi A (2011) J Am Acad Child Adolesc Psychiatry 50(10):991–1000.
5. Basant K. Puri, Julian G. Martins (2014), Which Polyunsaturated Fatty Acids are Active in Children with Attention-Deficit Hyperactivity Disorder Receiving PUFA Supplementation? A Fatty Acid Validated MetaRegression Analysis of Randomized Controlled Trials, Prostaglandins, Leukotrienes and Essential Fatty Acids <http://dx.doi.org/10.1016/j.plefa.2014.01.004>.
6. Eduardo Barragán, Dieter Breuer, Manfred Döpfner. Efficacy and Safety of Omega-3/6 FattyAcids, Methylphenidate, and a Combined Treatment in Children With ADHD. Journal of Attention Disorders; published online 24 January 2014; 1–9.
7. Parletta N. et al. Effects of fish oil supplementation on learning and behaviour of children from Australian Indigenous remote community schools: A randomised controlled trial. Prostaglandins, Leukotrienes and Essential Fatty Acids; 2013; <http://dx.doi.org/10.1016/j.plefa.2013.05.001>.
8. Mats Johnson, Christopher Gillberg et al. Fatty acids in ADHD: plasma profiles in a placebo-controlled study of Omega 3/6 fatty acids in children and adolescents. ADHD Atten. Def. Hyp. Disord.; 2012; 4:199–204.
9. Eduardo Javier Barragán-Pérez et al. Effectiveness of the Use of an Omega 3 and Omega 6 Combination (Equazen™) in Paediatric Patients with Refractory Epilepsy. J Epilepsy Clin Neurophysiol; 2011; 17(4):148–153.
10. Mats Johnson, Christopher Gillberg et al, Göteborg University, Sweden. Omega-3/Omega-6 Fatty Acids for Attention Deficit Hyperactivity Disorder. A Randomized Placebo-Controlled Trial in Children and Adolescents. Journal of Attention Disorders; 2009; 12:394–401.
11. Sinn N, Bryan J. Cognitive effects of polyunsaturated fatty acids in children with attention deficit hyperactivity disorder symptoms: A randomised controlled trial. Prostaglandins, Leukotrienes and Essential Fatty Acids 78; 2008; 311–326.
12. Sinn N. Physical fatty acid deficiency signs in children with ADHD symptoms. Prostaglandins, Leukotrienes and Essential Fatty Acids; 2007 Aug;77(2):109–15.
13. Sinn N, Bryan J. Effect of supplementation with polyunsaturated fatty acids and micronutrients on learning and behavior problems associated with child ADHD. J Dev Behav Pediatr.; 2007 Apr;28(2):82–91.
14. Richardson AJ, Montgomery P. The Oxford-Durham study: a randomized, controlled trial of dietary supplementation with fatty acids in children with developmental coordination disorder. Pediatrics; 2005 May;115(5):1360–6.
15. M.M. Portwood. The role of dietary fatty acids in children's behaviour and learning; Nutrition and Health, 2006, Vol. 18, pp. 219–232.



Springfield Nutraceuticals

E: info@springfieldnutra.com

W: www.springfieldnutra.com

België

Springfield Nutraceuticals BVBA
Veldenstraat 23
2220 Heist-op-den-Berg
T 015-349113
F 015-340113
E infobel@springfieldnutra.com

Nederland

Springfield Nutraceuticals BV
Simon Stevinstraat 15
3261 MG Oud-Beijerland
T 0186-626173
F 0186-621612
E info@springfieldnutra.com