

Halve gram EPA biedt positief resultaat bij kinderen met leermoeilijkheden en hyperactief gedrag

De resultaten uit de Oxford-Durham studie die begin mei 2005 werden bekendgemaakt, spreken boekdelen. Van de 117 kinderen tussen vijf en twaalf jaar die deelnamen aan deze Engelse studie gebruikten 60 kinderen een EPA-rijk voedingssupplement, 57 kinderen kregen een nepmiddel. Noch de onderzoekers, noch de deelnemers aan de studie wisten of ze het EPA-rijke voedingssupplement dan wel een nepmiddel (= placebo) gebruikten. Dit heet dubbelblind placebo-gecontroleerd onderzoek, dé standaard voor betrouwbare resultaten. Het EPA-rijke voedingssupplement voorzag de kinderen in een dagelijkse inname van \approx 500 mg EPA (een omega-3 vetzuur).

Dr. Richardson en Dr. Montgomery evalueerden het hyperactief gedrag, de aandachtsproblemen en de mogelijkheid om woordjes te lezen en te spellen bij kinderen uit beide groepen.

Na drie maanden konden de behandelde kinderen drie maal zo goed lezen en scoorden ze dubbel zo goed op de spellingstest als de onbehandelde kinderen. Ook de ADHD-symptomen verbeterden aanzienlijk.

De groep kinderen die gedurende 3 maanden het nepmiddel hadden gekregen, schakelden vervolgens over op het EPA-rijke voedingssupplement, zonder dat ze dit wisten. Ook zij evolueerden hierbij na drie maanden naar een goede verbetering in hun leermoeilijkheden en gedragsproblemen.

Bij de behandelde groep werd de therapie intussen verder gezet. Na 6 maanden was de inname van het EPA-rijke voedingssupplement even doeltreffend als Rilatine® (het meest gebruikte geneesmiddel bij ADHD) om de aandachtsproblemen te verbeteren en de hyperactiviteit te onderdrukken. In de lees- en spellingstesten bleven deze kinderen even goed tot steeds beter scoren.

Hyperactief gedrag en leermoeilijkheden door problemen met lezen en schrijven of een tekort aan aandacht kennen nu een sterk onderbouwde natuurlijke aanpak: de dagelijkse inname van \approx 500 mg EPA, gedurende minstens drie maanden.

Bron: 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.

	MorEPA®-Mini	Gewone visolie
	1 capsule bevat:	
EPA	245 mg	93 mg
DHA	33 mg	29 mg
GLA	10 mg	10 mg

Antioxidant	2.5 mg (gemengde tocoferolen)	1.6 mg (alfa-tocoferol)
Aantal dagelijks in te nemen capsules	2	6