

Leseprobe aus dem Buch: Dr. Frank Liebke, „MEER GESUNDHEIT“

erschienen 2007 im REMERC & LHEIW Verlagskontor (ISBN 978-3-940499-00-4)

EPA und DHA für kleine Zappelphilippe

Eine Klage von Eltern hört man heutzutage leider viel zu oft in deutschen Arztpraxen: „Mein Kind zappelt viel zu viel herum, es sitzt nie still und kann sich nicht konzentrieren.“ Die Konzentrationsstörung ist ein entscheidendes Symptom des so genannten Zappelphilipp-Syndroms, das im amerikanischen Sprachraum auch „Attention Deficit Hyperactivity Disorder“ (frei übersetzt: Aufmerksamkeitsmangel- und Hyperaktivitäts-Syndrom) oder kurz ADHD genannt wird. In Deutschland ist dagegen die Abkürzung ADS für das Aufmerksamkeitsdefizit-Syndrom gebräuchlich.

Die kleinen Zappelphilippe fallen durch eine fast ständige motorische Unruhe auf, daher liegt ihre Fähigkeit sich zu konzentrieren auch unter dem Altersdurchschnitt. So sollten sich 6-Jährige einer Aufgabe mindestens zehn Minuten konzentriert zuwenden können. Bei 10-Jährigen sollte sich der Zeitraum auf 20 Minuten verdoppelt haben und von 14-Jährigen darf man erwarten, dass sie sich 30 Minuten voll konzentriert mit einer Sache beschäftigen können¹¹⁸. Zwar existiert schon lange der begründete Verdacht, dass dem Aufmerksamkeitsdefizit-Syndrom auch ein Stoffwechsel- und Nährstoffmangel zugrunde liegt, jedoch werden eindeutige ernährungsphysiologische Analysen, die sehr oft einen DHA-Mangel¹¹⁹ bei den betroffenen hyperaktiven Kindern nachweisen, zu wenig berücksichtigt und therapeutisch genutzt. Neben den üblichen Symptomen des ADS sind bei Kindern mit Omega-3-Mangel die typischen Symptome eines Fettsäurenmangels wie Durst, häufiges Wasserlassen und trockene Haut zu beobachten¹²⁰.

DHA ist wichtig für eine gesunde Entwicklung des Kindes

Die Natur hat es so eingerichtet, dass menschliche Muttermilch – vorausgesetzt, die Mutter ernährt sich gut – eine der höchsten DHA-Konzentrationen aufweist, die je gemessen wurden. Der Säugling benötigt ausgesprochen hohe Mengen DHA für die gesunde Entwicklung des gesamten Nervensystems, einschließlich der Netzhaut¹²¹. Bei einem Mangel drohen alle möglichen Symptome, von mangelnder Intelligenz bis zu Verhaltensauffälligkeiten und Nervendefekten jeglicher Art¹²². Eine ausreichende Versorgung mit DHA, gegebenenfalls zusammen mit zusätzlichem EPA, sollte bei Schwangeren und stillenden Müttern unbedingt gewährleistet sein, um solche Auswirkungen zu vermeiden. Für Kinder, zumindest bei entsprechenden Auffälligkeiten, gilt die gleiche dringende Empfehlung.

Omega-3 hilft bei Asthma im Kindesalter

Eine Untersuchung von 468 Kindern in Wales zeigte, dass sich das Risiko, an Asthma zu erkranken, bei einer fischarmen Ernährung deutlich erhöht¹²³. Mangel an Omega-3-Fettsäuren fördert die Entzündungsbereitschaft überall im Körper, auch in den Bronchien.