



| 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 iets meer dan 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 vier maal zo goed op de spellingstest als de kinderen die placebo namen. 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 circa 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 1 CAPSULE BEVAT: | GEWONE VISOLIE |
|---------------------------------------|----------------------------------|-------------------|
| EPA | 245 mg | 93 mg |
| DHA | 33 mg | 29 mg |
| Teunisbloemolie GLA 9% | 10 mg | 100 mg |
| Antioxidant | 2.5 mg | 1.6 mg |
| | (gemengde tocoferolen) | (alfa-tocopherol) |
| Aantal dagelijks in te nemen capsules | 2 | 6 |

Dr. Richardson spreekt te Antwerpen op maandag 7 november over "Lessons from the Oxford-Durham study: - key findings and implications for future research"

Meer informatie is te vinden via de website van dr. Alexandra Richardson: www.fabresearch.org

| Visolie van farmaceutische kwaliteit

De klassieke geneeskunde gelooft nog niet in het belang van omega-3-vetzuren, maar de voedings- en supplementenindustrie heeft er wél razendsnel op ingepikt: we worden tegenwoordig om de oren geslagen met melk, eieren, margarines en andere producten die 'verrijkt zijn met omega-3' en het aantal fabrikanten dat visoliecapsules op de markt brengt, is niet meer te tellen.

Negenennegentig procent van de fabrikanten maakt misbruik van het feit dat omega-3 een 'nieuw begrip' is en brengt minder goede producten op de markt. Columbus-eieren, Vitelma Progress en dat soort producten zijn niet 'slecht' als voedingsproduct, maar ze worden onterecht aangeprezen als producten die de gezondheid bevorderen. Therapeutisch zijn immers veel hogere dosissen nodig. Je zou bij wijze van spreken al drie vlotjes Vitelma Progress per dag moeten eten om een voldoende dosis omega-3 binnen te krijgen. Hetzelfde geldt voor de meeste visoliesupplementen en voor de zogenaamde samengestelde omega-3-6-9-oliën. Wetenschappelijk onderzoek heeft aangetoond dat een dosis van vijfhonderd tot tweeduizend milligram EPA per dag de beste resultaten geeft. De meeste zogenaamde natuurlijke visoliën bevatten niet alleen een dosis die véél lager ligt, maar bevatten zelfs hoge dosissen toxische stoffen zoals zware metalen, PCB's en dioxines. Er zijn bovendien fabrikanten die levertraancapsules aanprijzen onder de

noemer EPA-supplement, terwijl levertraan zeer hoge dosissen toxische stoffen bevat. Zelf werk ik met de producten van het Belgische bedrijf **Minami Nutrition, MorEPA®** en **MorEPA-Mini®** (voor kinderen). Het zijn de enige producten met een voldoende hoge concentratie EPA én ze zijn honderd procent zuiver: de fabrikant laat zijn product elke maand in gespecialiseerde labs onderzoeken op toxische stoffen. Ook andere wetenschappers, zoals de Britse Alexandra Richardson, gebruiken bij hun onderzoeken **MorEPA®**.

Prof.dr. Michael Maes M.D verbonden aan het universiteit van Maastricht afdeling psychiatrie en neuropsychologie als ook aan de Vanderbilt universiteit in Nashville USA.

Prof. dr Michael Maes is de auteur van het boek "Van Freud tot omega-3" Een revolutionaire aanpak van depressie, ADHD, chronische vermoeidheid en chronische pijnen.