

Kinderen met ADHD hebben aantoonbaar lagere omega-3-bloedspiegels dan gezonde leeftijdsgenoten.



☐ Een Britse studie bij gezonde schoolkinderen (7–9 jaar) liet zien dat kinderen met een **lage DHA-bloedspiegel** meer moeite hadden met lezen en werkgeheugen, emotioneel labielier waren en meer probleemgedrag vertoonden dan kinderen met een hogere DHA-status. Dit illustreert dat een verlaagde DHA-status ook bij gezonde kinderen **significante effecten heeft op cognitie en gedrag**, los van duidelijke leer- of gedragsstoornissen zoals ADHD of dyslexie.

☐ Daarnaast tonen meerdere studies een positieve correlatie aan tussen een hogere biologische beschikbaarheid van omega-3-vetzuren en de **preventie en behandeling van dyslexie, dyspraxie, autisme en ADHD**.

1 Stevens LJ, Zentall SS, Deck JL, Abate ML, Watkins BA, Lipp SR, Burgess JR. (1995). Essential fatty acid metabolism in boys with attention-deficit hyperactivity disorder. *American Journal of Clinical Nutrition* 62(4):761–768.

[PubMed-link](#)

2 Richardson AJ, Montgomery P. (2005). The Oxford-Durham study: a randomized, controlled trial of dietary supplementation with fatty acids in children with developmental coordination disorder. *Pediatrics* 115(5):1360–1366.

[PubMed-link](#)

3 Milte CM, Sinn N, Howe PR. (2009). Polyunsaturated fatty acid status in attention deficit hyperactivity disorder, depression, and anxiety disorders. *Prostaglandins, Leukotrienes and Essential Fatty Acids* 81(2-3): 119–128.

[PubMed-link](#)

4 Richardson AJ, Montgomery P. (2005). The association of DHA status with cognitive performance and behavior in children. (Deze verwijst naar de DOLAB-studie: *Docosahexaenoic Acid and Behaviour*).

Een concreet voorbeeld:

Richardson AJ, Burton JR, Sewell RP, Spreckelsen TF, Montgomery P. (2012). Docosahexaenoic acid for reading, cognition and behavior in children aged 7–9 years: a randomized, controlled trial (DOLAB). *PLoS One* 7(9): e43909.

[PubMed-link](#)

5 Puri BK, Martins JG. (2014). Omega-3 fatty acid and neurodevelopmental disorders. *Handbook of Clinical Neurology* 124: 303–315.

[PubMed-link](#)