



Vetzuurcombinatie ondersteunt leesvaardigheid schoolkinderen

Recente, nieuwe Zweedse studie uit augustus 2016 bevestigt resultaten

Een combinatie van omega 3- en 6-vetzuren ondersteunt de leesvaardigheid van doorsnee schoolkinderen. Vooral kinderen die moeite hebben om zich te concentreren hebben hier baat bij. Dat is de conclusie van Zweedse onderzoekers die het effect bestudeerden van een combinatie van visolie met EPA+DHA en teunisbloemolie met GLA op de leesvaardigheid^[1].



Als kinderen niet goed leren lezen, zijn hun mogelijkheden op allerlei terreinen beperkt.

De problemen voor niet goed lezende kinderen zijn divers. Zij vergaren minder makkelijk kennis en zullen daardoor beperkte mogelijkheden hebben voor hoger onderwijs en voor veel beroepen, omdat leesvaardigheid dan een belangrijke plaats inneemt.

Kinderen die op de basisschool goed kunnen lezen, leren meer en ervaren daarvan ook een positief effect in hun latere leven.

De resultaten van het Zweedse onderzoek zijn onlangs online verschenen in het vakblad Journal of Child Psychology and Psychiatry. Het onderzoek stond onder leiding van kinderarts Mats Johnson, verbonden aan de Göteborg Universiteit in Zweden.

Johnson heeft meerdere publicaties op zijn naam staan over ADHD, en vetzuren in relatie tot ADHD bij kinderen en tieners.

Nieuw aan deze studie is dat het effect van de specifieke vetzuurcombinatie dit keer niet werd bekeken bij kinderen met ADHD, maar bij doorsnee schoolkinderen van 9 en 10 jaar zonder ADHD.

Bij kinderen met ADHD werd al langer geleden aangetoond, zoals in de The Oxford-Durham Study (2005), dat aanvulling met de combinatie van omega 3- en 6-vetzuren een verbetering kan geven in vaardigheden als spellen en lezen^[4].

In de Zweedse studie werd gebruik gemaakt van de specifieke vetzuurcombinatie die in eerdere studies positieve effecten heeft laten zien op symptomen van ADHD.

Het vetzuursupplement bestond uit een combinatie van de omega 3-vetzuren EPA (eicosapentaeenzuur) en DHA (docosahexaeenzuur) uit visolie met het omega 6-vetzuur GLA (gamma-linoleenzuur) uit teunisbloemolie, in een verhouding van respectievelijk 9:3:1, aangevuld met vitamine E.



EPA 9

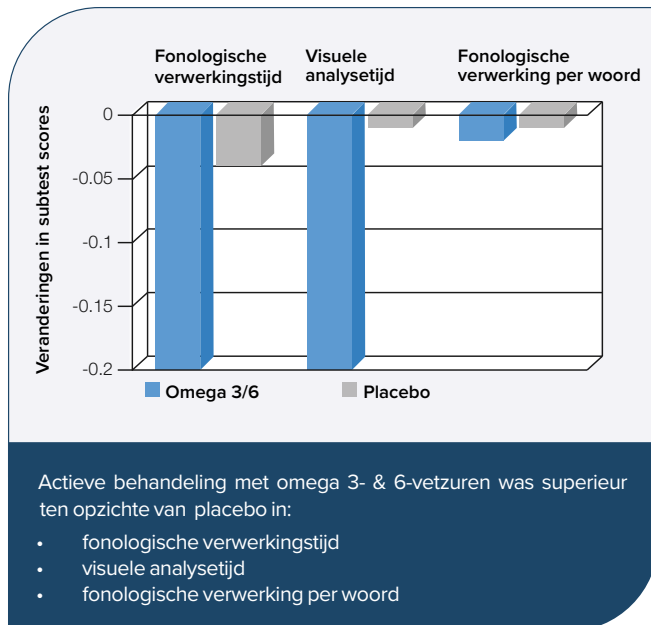
DHA 3

GLA1

De eerste drie maanden kregen 78 kinderen een dagdosis van 558 mg EPA, 174 mg DHA en 60 mg GLA en 76 kinderen kregen een placebo.

De volgende drie maanden kregen alle kinderen capsules met vis- & teunisbloemolie.

Suppletie met het vetzuursupplement gaf duidelijke verbeteringen van aspecten die belangrijk zijn bij het leren lezen en spellen. Dit betreft onder andere de auditieve vaardigheden om klanken (of klankenstructuur) te herkennen en van elkaar te onderscheiden en visuele vaardigheden in het herkennen en onderscheiden van letters.



Opvallend is dat de vetzuren in de Zweedse studie vooral een verbetering lieten zien bij kinderen met aandachtsproblemen. De verbeteringen waren het meest prominent bij jongens.

Op grond van vele andere gepubliceerde studieresultaten met betrekking tot ADHD hebben andere wetenschappers inmiddels al aangegeven dat verbeteringen eerder te verwachten zijn van een combinatie van omega 3-vetzuren (EPA en DHA) met omega 6-vetzuren^[4], in het bijzonder met het omega 6-vetzuur GLA^[5]. Vetzuur supplementen met hogere gehalten aan EPA (ten opzichte van DHA) zouden dan het meest effectief zijn^[6].

Om kinderen een steuntje in de rug te geven om goed te leren lezen, lijkt aanvulling met deze vetzuurcombinatie nuttig.

Bronnen

1. Johnson M, Fransson G, Östlund S, Areskoug B, Gillberg C. Omega 3/6 fatty acids for reading in children: a randomized, double-blind, placebo-controlled trial in 9-year-old mainstream schoolchildren in Sweden. *J Child Psychol Psychiatry*. 2016 Aug 22.
2. 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.
3. Barragan Perez EJ, Dieter Breuer, Manfred Döpfner. Efficacy and Safety of Omega-3/6 Fatty Acids, Methylphenidate, and a Combined Treatment in Children With ADHD. *Journal of Attention Disorders*. Published online Jan. 24, 2014, doi: 10.87054713518239.
4. Gillies D, Sinn JKh, Lad SS, Leach MJ, Ross MJ. Polyunsaturated fatty acids (PUFA) for attention deficit hyperactivity disorder (ADHD) in children and adolescents. *Cochrane Database Syst Rev*. 2012 Jul 11;(7):CD007986.
5. Puri BK, Martins JG. Which polyunsaturated fatty acids are active in children with attention-deficit hyperactivity disorder receiving PUFA supplementation? A fatty acid validated meta-regression analysis of randomized controlled trials. *Prostaglandins Leukot Essent Fatty Acids*. 2014 May;90(5):179-89.
6. Bloch MH, Qawasmi A. Omega-3 fatty acid supplementation for the treatment of children with attention-deficit/hyperactivity disorder symptomatology: systematic review and meta-analysis. *J Am Acad Child Adolesc Psychiatry*. 2011 Oct;50(10):991-1000.