

חומצות שומן אומגה 3 מפחיתות הפרעות קשב וריכוז

5% -10% מהילדים ובני הנוער סובלים מהפרעות קשב וריכוז. מחקרים מעלים כי נטילת תוספי אומגה 3 מפחיתה באופן משמעותי את הסימפטומים של הפרעות אלה

ליאורה חובר, דיאטנית קלינית

תחילת ההשפעה: כבר בשלב ההריון

מתברר שכבר מראשית התפתחות המוח, עוד בשלב העוברות, יש חשיבות גדולה לכמות חומצות השומן אומגה 3 שמגיעות אליו. לקראת סוף ההריון ובששת חודשי החיים הראשונים מתרחשת התפתחות מואצת של המוח ומערכת הראייה. לשם כך זקוק התינוק לאומגה 3 EPA ול-DHA. מחקר שפורסם בכתב העת המדעי European Journal of Clinical Nutrition בשנת 2007 העלה כי תוספת אומגה 3 במהלך ההריון תרמה להארכת משך ההריון ולהפחתת הסיכון לרעלת הריון בנשים עם היסטוריה של לידות מוקדמות. לידה מוקדמת או רעלת הריון עשויות להשפיע על עתידו של היילוד.

מחקר אחר שבדק את הקשר בין נטילת אומגה 3 בזמן ההריון ובין התפתחות המוח בעובר מצא כי לאומגה 3 יש השפעה ברורה על התפתחות תקינה של המוח וגם על מניעת הפרעות קשב בעתיד. המחקר, שנערך ופורסם בשנת 2003 בירחון המדעי Pediatrics, בדק ההשפעה של אומגה 3 על ההתפתחות הקוגניטיבית של הילדים. האמהות שהשתתפו במחקר קיבלו, מהשבוע ה-18 להריון ובמשך שלושה חודשים לאחר הלידה, 1,183 מ"ג DHA ו-803 מ"ג EPA על בסיס יומי. כאשר היו הילדים בני 4, חזרו החוקרים לבדוק את התפתחותם, ומצאו כי הילדים מקבוצת המחקר קיבלו ניקוד גבוה יותר במבדקים שבודקים התפתחות מנטלית, מאלה שהשתייכו לקבוצת הביקורת.

הפרעות קשב וריכוז (ADD ו-ADHD) הן הפרעות הניורולוגיות השכיחות ביותר בקרב ילדים. ההפרעות מקשות על תפקוד הילד בבית הספר, פוגעות ביכולתו למצות את הפוטנציאל הלימודי שלו, מפריעות לניהול חייה חברתיים ואף משבשות את מהלך החיים בתוך המשפחה. הורים רבים נרתעים ממתן טיפול תרופתי ומחפשים אחר דרכים אחרות לטיפול בבעיה.

בין דגים להפרעות קשב

חומצות השומן אומגה 3 הן חומצות שומן חיוניות ביותר לתפקוד המוח שאין באפשרותנו לייצר בעצמנו ולכן אנו זקוקים לאספקה סדירה שלהן, משלב העוברות ובמהלך כל החיים. מההיבט הפיזיולוגי, קיים קשר הדוק בין תפקוד המוח לבין כמות חומצות שומן מסוג אומגה 3 המצויה בו - ותופסת כ-27% ממנו.

נוכחותה של חומצת ה-DHA במוח התגלתה כבר בשנת 1964, על ידי קבוצת חוקרים. במחקרים שנעשו מאז התברר שמחסור ב-DHA עלול להוביל לבעיות שונות בתפקוד המוח, כבר בגיל הילדות - אז מתגלות בעיות של דיסלקציה, קשב וריכוז, היפראקטיביות ואף אגרסיביות.

אומגה 3 היא קבוצה של חומצות שומן המהווה את אבן היסוד של רקמת המוח. מחקרים רבים מוכיחים שצריכה תקינה של אומגה 3 חשובה להתפתחותם של ילדים בכל גיל, וחסר יחסי באומגה 3 יכול להוביל אצלם להפרעות קשב וריכוז, דיסלקציה ועוד.

היום כבר כולם יודעים: חומצות שומן מסוג אומגה 3 הנמצאות בדגי מים עמוקים כמו סלמון, סרדינים, מקרל וכדומה, הכרחיות לתפקוד התקין של כל תא בגוף של כל אחד מאיתנו, ילד או מבוגר. הן משפיעות על תפקוד המוח ועל כן חשובות להתפתחותם של ילדים בכל מצב ובכל גיל.

הקשר בין אומגה 3 והפרעת קשב וריכוז

מחקרים הוכיחו שאצל ילדים עם הפרעות שונות של קשב וריכוז, דיסלקציה והיפראקטיביות, אובחנו חסר באומגה 3 ובעת שקיבלו תוספת של חומצות שומן אלו, חל שיפור משמעותי בהתנהגות, קריאה ודיבור, כבר לאחר 3 חודשים. ממחקר שנערך באוניברסיטת אוקספורד עולה כי תוספת יומית של אומגה 3 בריכוז EPA גבוה, מביאה לשיפור משמעותי ביכולות הלמידה. מסקנת המחקר הייתה שהשלמה תזונתית של אומגה 3 היא דרך בטוחה ויעילה לשיפור היבטים חינוכיים והתנהגותיים.

האם ילדך מקבל את הכמות הנחוצה של אומגה 3 מהמזון בלבד?

כנראה שלא. רובנו לא אוכלים מספיק דגי מים קרים וגם לא אצות וצמחי ים. מקור נוסף של אומגה 3 הוא בכמה צמחי יבשה כמו פשתה, אגוזי מלך וליפתית. גם מהם האוכלוסייה המערבית בכלל ואוכלוסיית הילדים בפרט אינה צורכת מספיק. התזונה המערבית מאופיינת בחסר יחסי של אומגה 3, חסר העלול להוביל לבעיות שונות בתפקוד המוח בגיל הילדות.

... והפתרון

מלבד הרגלי תזונה נכונה, מומלץ לתת לילדינו חומצות שומן אומגה 3, כתוסף תזונה. למזלם של הילדים היום הם אינם צריכים לבלוע כפיות של שמן דגים, כפי שהוריהם נאלצו לעשות בילדותם. כיום בעידן של התפתחויות טכנולוגיות קיימת דרך פשוטה לצרוך אומגה 3 בכמות מספקת, באמצעות כמוסות המכילות אומגה 3 במינון מותאם לילדים עם קשיי למידה וריכוז.



האם הילד שלך בפוקוס?



אלספה FOCUS אומגה 3 בריכוז ייחודי של EPA כמוסות "אלספה FOCUS" מכילות אומגה 3 בריכוז ייחודי של EPA. מחקרים מוכיחים כי תוספת של אומגה 3 בריכוז EPA גבוה נמצאה יעילה בשיפור לקויים למידה ובעיות התנהגות בילדים. כמוסות "אלספה FOCUS" הן מקור איכותי לאומגה 3 ומבטיחות לך איכות ותו תקן העומדים בסטנדרטים מחמירים ביותר. "אלספה FOCUS" לילדים שאנו אוהבים.

רוצים לדעת עוד על אלספה FOCUS?
www.alsepa.co.il ובאלספה-פון:

1-700-704-701

אומגה 3 זה אלספה

אומגה 3 אלספה

השלב הבא: שלב הינוקות

מן הידועות היא שחלב אם הוא מקור נפלא ל-DHA, ולכן מומלץ לא לוותר על ההנקה. אולם לא תמיד מצויה חומצת ה-DHA ברמות מספיקות בדמה של האם, ולכן מומלץ לאמהות מיניקות לצרוך אומגה 3 באופן קבוע. האיגוד הפרינטולוגי (גינקולוגים המתמחים בהריון) ממליץ על הנקה מלאה בשילוב אכילת דגים או נטילת תוספים, שיכילו כמות מספקת של אומגה 3 ובעיקר DHA. ולמי שבוחרת לא להניק - כדאי מאוד ליטול פורמולה לתינוקות שמכילה DHA. במחקר שבדק את השפעת תוספת אומגה 3 על ההתפתחות המנטלית של התינוקות, נמצא כי תוספת DHA לתזונת התינוקות הביאה להתפתחות מנטלית טובה יותר, לתגובה טובה יותר לגירויים ולהתפתחות ויזואלית טובה באופן משמעותי מזו של קבוצת הביקורת.

במסגרת המחקר קיבלו תינוקות תוספת DHA בארבעת החודשים הראשונים לחייהם. בתום המחקר בדקו החוקרים את רמות ה-DHA בדם, ומצאו מתאם בין לבין תוצאות מבחני ההתפתחות המנטלית. במחקרי המשך, נבדקו ילדים שהמשיכו לצרוך אומגה 3 לאורך זמן, ובגיל 3 נמצא כי ערכי ה-IQ (מנת המשכל) שלהם גבוהים יותר לעומת אלו של קבוצת הביקורת.

ומה לגבי פגים? אלו רגישים למחסור ב-DHA יותר מילודים שנולדו במועד, מכיוון שלא קיבלו את כמות ה-DHA הדרושה במהלך הטרימסטר השלישי של ההיריון, ולכן מאגרי ה-DHA ברקמותיהם קטנים יותר. בנוסף, התהליכים הביולוגיים שמתרחשים בגופם של פגים לצורך ניצול חומצות שומן חיוניות אינם מפותחים דיים, ולכן תוספת חומצות שומן חיוניות חשובה ביותר עבורם.

נטילת אומגה 3 הפחיתה ב-30% את הסימפטומים של הפרעות הקשב

מחקרים שונים שפורסמו בעשור האחרון מראים התאמה בין רמות נמוכות של אומגה 3 בדם לבין בעיות נוירולוגיות שונות בקרב ילדים. מחקר שפורסם בשנת 2000 בירחון התזונתי-מדעי American Journal of Clinical Nutrition, מגלה כי מצא רמות נמוכות של אומגה 3 בדם בקרב ילדים הסובלים מהפרעת קשב וריכוז (ADD ו-ADHD), בעיות שינה, בעיות מוטוריות בדרגות שונות, בעיות קואורדינציה ולארגיות. מחקר אחר, שפורסם בירחון Lipids בשנת 2003, תומך בתוצאות אלה.

המחקר בדק קבוצת ניסוי של 50 ילדים שסובלים מהפרעות קשב. במסגרת המחקר, קיבלו הילדים בקבוצת הניסוי חומצות שומן אומגה 3, ואילו ילדי קבוצת הביקורת קיבלו שמן זית. תוצאות המחקר העלו כי בקרב ילדי הקבוצה שקיבלו אומגה 3 ניכר שיפור משמעותי בכל מדדי הפרעות הקשב, בהשוואה לילדי הקבוצה שקיבלו שמן זית. מחקרים נוספים, שנערכו בשנים 2005 ו-2006 בבית החולים הרווארד, מסצ'וסטס, תומכים בממצאים אלה ומראים כי מתן תוסף אומגה 3 לילדים שסבלו מהפרעה דו-קוטבית או הפרעות קשב, הפחית אצל כמחצית מהם את הסימפטומים ב-30%.

הכמות היומית המומלצת

צריכה של גרם אחד של חומצות שומן אומגה 3 למבוגר ביום נחשבת מספקת ובטוחה. ההמלצות לגבי נשים הרות ומיניקות הן: 200 מ"ג DHA ליום לפחות, כך לפי המלצות האיגוד הפרינטולוגי לאנשי המקצוע בתחום, בשיתוף עם איגודי הבריאות האמריקאי והאירופאי. ה-NIH (National Institute of Health) ממליץ לנשים הרות לצרוך לפחות 300 מ"ג DHA ביום. לנשים לאחר לידה שאינן מניקות ממליץ האיגוד הפרינטולוגי ליטול פורמולה לתינוקות שמכילה DHA. המינון מותאם לגיל הילד והינו 600300 מ"ג אומגה 3 ליום.

המקורות התזונתיים לאומגה 3, ומדוע אינם מספיקים

המזון שאנו אוכלים מכיל חומצות שומן אומגה 3, ובעיקר דגים, שמן פשתן, אצות, מרווה, אגוזי מלך ושמן נר הלילה. אולם לא די בכך. מתברר כי רוב המקורות לאומגה 3 בעייתיים מבחינת צריכתם. המקור הזמין ביותר הוא דגים, אבל גם במקרה זה הסיפור מורכב: ראשית, הימים כיום, לצערנו, מזוהמים במתכות כבדות, כספית ושאר חומרים מזוהמים, ואלה חודרים לבשר הדגים. הסובלים העיקריים מהזיהום הם דגי הים, ובעיקר הדגים הגדולים שחיים זמן ארוך יותר, כמו סלמון וטונה. ה-FDA (מינהל המזון והתרופות האמריקני) פרסם הנחיה שלפיה על נשים הרות להגביל את אכילת הדגים שלהן, מחשש להרעלה. נוסף על כך, לא קל לאכול את הכמות היומית המומלצת של הדגים: כך, למשל, כדי לקבל גרם אחד של אומגה 3 יש לאכול 120 גרם סלמון או 90 גרם סרדינים או 200 גרם מקרל מדי יום(!), וגם אם אוכלים דגים, הרי שכמות חומצות השומן אינה אחידה בכל המקרים, היא מושפעת מהאזור שבו גדל הדג, מתזונתו, מגילו ועוד.

ואולי תתפלאו, אבל זול יותר לצרוך גרם אחד אומגה 3 מתוסף מאשר ממזון.

למה תוספי תזונה הם מקור מצוין לאומגה 3?

התוספים שמכילים אומגה 3 מכילים את חומצות השומן, ללא מתכות כבדות, כספית ושאר חומרים

מזוהמים המצויים לעתים בדגים. הם עוברים ביקורת איכות קפדנית, והחשוב מכל הם מותאמים לקהל המטרה: נשים הרות ומניקות, מבוגרים או ילדים וניטלים ככמוסות רכות קטנות במיוחד או כסירופ טעים.

ומה אומרת הרפואה הסינית על צריכת אומגה 3?

הסינים אמנם לא ידעו שאכילת דגים תורמת לגוף חומצות שומן מסוג אומגה 3, פשוט משום שלא היה להם המכשור המדעי הדרוש לאנליזה כזאת, אבל הם טענו כי הפרעות קשב וריכוז והיפראקטיביות הן תופעות של חום. הרפואה הסינית ממליצה במקרים אלה לצרוך דגים כמזון מקור, כדי להפחית את האנרגיה המחממת.

ניצוד ליטול אומגה 3

חופשות הן זמן מצוין לבדיקת השפעת אומגה 3, מאחר שילדים בטיפול תרופתי מפסיקים בדרך כלל את הטיפול בתקופה זו. בזמן כזה אפשר לבדוק כיצד משפיעה נטילת אומגה 3 על הילד כאשר הוא אינו נתון להשפעת הטיפול התרופתי. ההטבה נצפית לעתים בתוך ימים, ובדרך כלל השיפור ניכר בתוך חודש.

את השינוי יחוו הילד והקרובים אליו, הגנת, המורה והורים.

לילדים שאינם בטיפול תרופתי מומלץ לתת תוספת אומגה 3 המותאמת לגיל הילד.

מועדון אלספה

אנו מזמינים אותך להצטרף למועדון הלקוחות שלנו ולהנות מהטבות ועדכונים אותם אנו מציעים ללקוחותינו. ההצטרפות דרך אתר האינטרנט ואינה כרוכה בתשלום

www.alsepa.co.il

אומגה 3 זה אלספה

אומגה 3 אלספה

