

Fettsyror kan öka koncentration och läsförmåga, för barn med ADD, men mer forskning behövs

Vissa barn kan förbättra sin läsförmåga genom att äta omega-3 och omega-6. Störst effekt har tillskottet av fettsyror på barn med koncentrationssvårigheter. Det visar studier som gjorts vid Göteborgs universitet.

Överläkare Mats Johnson föreläste på Dysleximässan i Gävle. Han förklarade att hjärnan behöver fettsyror för cellernas funktion, bland annat för att transportera signalsubstanser mellan cellerna.

Mats Johnson forskar på Sahlgrenska akademien i Göteborg. Där har han och forskarlaget genomfört en studie, som visar att tillskott av omega 3 och omega 6 har effekt på barns koncentrationsförmåga.

I sin senaste studie undersökte forskarna 154 barn i åldrarna nio till tio år. Hälften av dem fick äta kapslar med fettsyror och den andra hälften kapslar med palmolja, så kallad placebo. Varken forskarna eller barnen visste vem som fick det ena eller det andra.

- **Redan efter tre månader** kunde vi se att barnen som fått fettsyror blivit bättre på att läsa jämfört med barnen som åt placebo, säger han.

Redan efter tre månader kunde vi se att barnen som fått fettsyror blivit bättre på att läsa

I den tidigare studien ville man ta reda på om omega 3 och omega 6 hade effekt på koncentrationen hos barn med ADHD. 75 barn med diagnosen fick äta fettsyror. Studien visade att för närmare hälften av barnen hade tillskottet effekt. Bäst effekt hade det på barn med den form av ADHD som kallas för ADD, i kombination med läs- och skrivsvårigheter. För övriga deltagare i undersökningen hade fettsyrorerna liten verkan.

Resultaten från forskningen får stöd från liknande studier gjorda utomlands, och av så kallade meta-analyser där resultat från olika studier slås samman.

Mats Johnson tror att om ännu fler stora internationella studier kan påvisa fettsyrorernas positiva effekt, så kan det om några år bli aktuellt för läkare att skriva ut tillskottet till barn med koncentrationssvårigheter.

- **För närvarande pågår** studier om fettsyrorernas effekter på barn i både Italien och Tyskland, förklarar han.

De biverkningar som dök upp i studierna var magbesvär och diarré hos somliga i testgruppen. Några barn tyckte också att kapslarna var stora och svåra att svälja.

Det är viktigt att påpeka att tillskott med omega-3 och omega-6 inte botar läs- och skrivsvårigheter, utan bara bättrar på förutsättningarna för läsning och skrivning hos vissa barn genom förbättrad koncentration. Forskarna har inte undersökt om fettsyrorerna har någon effekt på dyslexi.

Text: Ylva Bjelle och Ester Hedberg

- Förväntningar på en medicinering spelar också stor roll, säger Mats Johnson, överläkare vid enheten för barnneuropsykiatri (BNK) vid Drottning Silvias Barnsjukhus i Göteborg.

