

Tillskott av EPA och/eller DHA till barn med ADHD

Bakgrund

Det finns studier som visar att barn med ADHD har lägre nivåer av LCPUFA i både blod och plasma. Kan tillskott av marin olja innehållande EPA och/eller DHA ge en positiv effekt på inlärnings- och koncentrationsförmåga hos barn med ADHD?

Vetenskapliga underlaget

Det vetenskapliga underlaget bygger på fyra randomiserade kontrollerade prövningar (RCT). Två av studierna bedömdes vara av medelhög kvalitet och en av medelhög-hög kvalitet. Den fjärde bedömdes vara av låg kvalitet. Interventionstiden varierade 15 – 16 veckor. Totalt 63-110 barn mellan sex och tolv år deltog i studierna. Barnen supplementerades med 0-600 mg EPA och 2,7 - 345 mg DHA per dag. Storleken på effekten för inlärningsförmåga var i genomsnitt 5,54 poäng bättre i Working Memory Index Score för interventionsgruppen (1) och i genomsnitt 0,9 poäng bättre i Conners Teacher Rating Scale (2). Två studier låg till grund för detta. Effekten på koncentrationsförmåga varierade kraftigt på grund av att en av studierna visade en signifikant förbättring, en annan visade signifikant försämring, medan den tredje inte visade någon signifikant skillnad.

Evidensstyrka

Genom systematisk litteraturgranskning (3) har de fyra befintliga RCT-studierna på området granskats; slutsatsen är att evidensstyrkan för att tillskott av EPA och/eller DHA kan förbättra inlärningsförmågan hos barn med ADHD är låg (++). Evidensstyrkan för att tillskott av EPA och/eller DHA kan förbättra koncentrationsförmågan hos samma patientgrupp är mycket låg (+).

Kostrekommendation

Det saknas underlag för att rekommendera tillskott av EPA och/eller DHA för att förbättra inlärnings- och koncentrationsförmåga hos barn mellan sex och tolv år med ADHD. Det kan ändå övervägas om effekten av EPA och DHA är värd risken med hänsyn till eventuella biverkningar.

Asma Komsan och Simon Ivarsson,
Examensarbete i klinisk nutrition, 2015-05-27

Referenser

1. Widenhorn-Muller K, Schwanda S, Scholz E, Spitzer M, Bode H. Effect of supplementation with long-chain omega-3 polyunsaturated fatty acids on behavior and cognition in children with attention deficit/hyperactivity disorder (ADHD): a randomized placebo-controlled intervention trial. Prostaglandins, leukotrienes, and essential fatty acids. 2014;91(1-2):49-60.
2. Gustafsson PA, Birberg-Thornberg U, Duchon K, Landgren M, Malmberg K, Pelling H, et al. EPA supplementation improves teacher-rated behaviour and oppositional symptoms in children with ADHD. Acta paediatrica (Oslo, Norway : 1992). 2010;99(10):1540-9.
3. Komsan A, Ivarsson S. Kan tillskott av fiskolja förbättra koncentrations- och inlärningsförmåga hos barn med ADHD? 2015.

Sahlgrenska akademien vid

Göteborgs universitet

Avdelningen för invärtesmedicin och klinisk nutrition

Dietistprogrammet/Examensarbete