

Studie

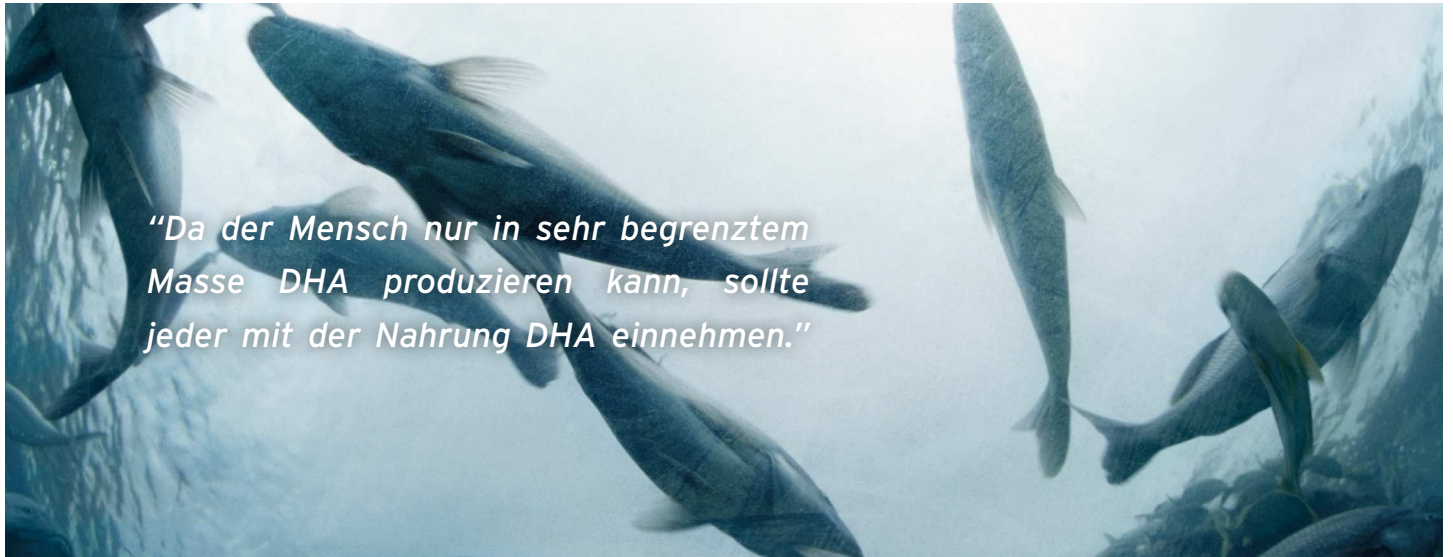
Omega-3-Fettsäure DHA verbessert Gedächtnis und Reaktionszeit

www.naturafoundation.net

NATURA
FOUNDATION

Omega-3-Fettsäure DHA verbessert Gedächtnis und Reaktionszeit

André Frankhuizen



“Da der Mensch nur in sehr begrenztem Masse DHA produzieren kann, sollte jeder mit der Nahrung DHA einnehmen.”

Eine der wichtigsten mehrfach ungesättigten Fettsäuren der Omega-3-Klasse ist DHA (Docosahexaensäure). Der Körper kann DHA nur sehr begrenzt selbst produzieren und ist für diese essentielle Fettsäure von der Nahrung abhängig, wobei vor allem fetter Seefisch eine reiche Quelle ist. DHA wird unter anderem in die Membran der Gehirnzellen eingebaut, wo es die Fluidität der Membran, die Reizleitung und Signalübertragung fördert. Defizite, die unter der Bevölkerung weit verbreitet sind, haben unwiderrufliche Folgen für das mentale Funktionieren, wie auch aus der neuen Studie der Massey Universität in Neuseeland hervorgeht.

Aufbau der Studie

Wissenschaftler untersuchten, ob ein DHA-Ergänzungsmittel die Gehirnfunktion fördert bei gesunden, jungen Erwachsenen mit niedrigem DHA-Status. 176 Personen im Alter von 18-45 Jahren wurden sechs Monate lang im Rahmen einer randomisierten, placebokontrollierten Doppelblind-Studie gefolgt. Eine Hälfte konsumierte täglich 1,16 Gramm DHA, die andere Hälfte erhielt ein Placebo. Zu verschiedenen Zeitpunkten während der Studie wurden die kognitiven Leistungen gemessen, einschliesslich episodischem und Arbeitsgedächtnis, Aufmerksamkeit, Reaktionszeit und Verarbeitungsgeschwindigkeit. Das episodische Gedächtnis ist der Teil des Gedächtnisses, in dem Ereignisse für längere Zeit gespeichert werden; es ist eine Subkomponente des Langzeitgedächtnisses.

Verbesserung Gedächtnis und Reaktionszeit geschlechtsabhängig

Nach sechs Monaten zeigte sich, dass vor allem die Reaktionszeit sowie das episodische und Ar-

beitsgedächtnis bei der Gruppe, die DHA erhalten hatte, verbesserte. Hierbei wurden deutlich geschlechtsspezifische Unterschiede festgestellt. Bei Frauen hatte DHA hauptsächlich Auswirkungen auf das episodische Gedächtnis. Bei Männern verbesserte sich im Gegensatz dazu die Reaktionszeit des Arbeitsgedächtnisses um sage und schreibe 20 Prozent. “Eine wichtige Lektion, die wir aus dieser Studie gelernt haben, ist, dass Geschlechtsunterschiede Einfluss auf die Reaktion des Gehirns auf die Behandlung mit DHA haben”. Die Forscher schlagen deshalb vor, dieses interessante Phänomen in der Zukunft weiter zu untersuchen.

Jeder sollte DHA einnehmen

Die Relevanz dieser Studie ist gross und für unsere Meinung über gesunde Ernährung wichtig. “Sie trägt zur wachsenden Zahl der Studien bei, die beweisen, dass Omega-3 eine wichtige Rolle in der Gehirnfunktion während des gesamten Lebens spielt, sogar bei gesunden, mental gut funktionierenden Personen. Da der Mensch nur in

sehr begrenztem Masse DHA produzieren kann, sollte jeder mit der Nahrung DHA einnehmen”, nach Ansicht der Wissenschaftler.

In der Praxis

Als tägliche Erhaltungsdosis kann in der Praxis von einer Menge von etwa 300-500 mg EPA + DHA pro Tag ausgegangen werden. Die optimale therapeutische Dosierung von Omega-3-Fettsäuren pro Tag variiert je nach Erkrankung und hängt von den Resultaten ab, die Sie erzielen möchten. Therapeutische Dosierungen beginnen bei 500 mg EPA + DHA und können auf bis zu 5-10 g beider Fettsäuren ansteigen. Im Allgemeinen benötigen essentielle Fettsäuren Zeit, um ihre Wirksamkeit zu beweisen. Omega-3 Fettsäuren zeigen ihre Wirkung in einem zeitlichen Rahmen zwischen 4 Wochen und etwa 4 Monaten.

Stonehouse W, Conlon CA, Podd J, Hill SR, Minihane AM, Haskell C, Kennedy D., DHA supplementation improved both memory and reaction time in healthy young adults: a randomized controlled trial, Am J Clin Nutr. 2013 May;97(5):1134-43.

Für weitere Informationen können Sie eine der folgenden Monographien lesen:

- **Omega-3 Fettsäuren DHA**
- **Omega-3 Fettsäuren EPA**
- **Omega-3 Fettsäuren (allgemein)**