

Vývojové poruchy a esenciální mastné kyseliny

Výzkumy naznačují, že řada souvisejících stavů – dyslexie, porucha pozornosti s hyperaktivitou (ADHD) a dyspraxie – se může vzájemně překrývat. Děti s těmito obtížemi často vykazují kombinaci problémů. Některé mají pouze jednu z těchto poruch, ale mnoho z nich trpí dvěma nebo všemi třemi, což může být extrémně stresující jak pro ně samotné, tak pro jejich rodiče. Tyto potíže často vedou k problémovému chování a školním neúspěchům.

Významné výsledky probíhajícího výzkumu dyslexie, dyspraxie a ADHD ukazují, že suplementace lipidů může během 12 týdnů zlepšit motorickou obratnost dítěte – například mu usnadnit chytání míče.

Děti z nedostatku esenciálních mastných kyselin (EFA) nevyrostou – v dospělosti se tyto deficity často projevují jako psychiatrické potíže, především úzkost a deprese.

Celosvětové studie naznačují, že doplňování rybího oleje s vysokým obsahem kyseliny dokosahexaenové (DHA) může být nadějí pro děti s dyslexií, dyspraxií a ADHD.

Známky nedostatku mastných kyselin

U kojenců

- Extrémní neklid, pláč, špatné spánkové vzorce
- Potíže s krmením
- Neustálá žízeň
- Časté záchvaty vzteku, bouchání hlavou a kolébání postýlky

U starších dětí

- Fyzický i psychický neklid
- Špatná koncentrace a pozornost
- Zvýšená aktivita - vždy v pohybu
- Impulzivita - nepřestává myslet
- Nebojácnost, nepřiměřené riskování
- Nesoustředěnost
- Potíže se samostatným plněním úkolů
- Přerušování ostatních
- Ztrácení věcí a zapomínání úkolů
- Špatná koordinace - při vázání tkaniček, rukopisu, míčových hrách
- Krátkodobá paměť
- Nepružnost osobnosti - nespolupracuje, vzdoruje a neposlouchá
- Problémy se získáváním přátel
- Nízké sebevědomí
- Problémy se spánkem a chutí k jídlu pokračují
- Normální nebo vysoké IQ, ale nedostatečný výkon ve škole, horká hlava nebo výbušná povaha
- Nepředvídatelné chování

Výzkum ukázal:

- Hyperaktivita může být způsobena nedostatkem EFA.
- Nízké hladiny EFA jsou běžné v krvi dětí s astmatem a alergiemi. Je známo, že mnoho hyperaktivních dětí trpí kolikou, ekzémy, astmatem, alergiemi a opakovanými infekcemi.
- Nedostatek zinku vede ke špatnému zpracování EFA v těle. Analýza vlasů ukázala, že mnoho hyperaktivních dětí trpí nedostatkem zinku.
- Salicyláty blokují konverzi EFA na prostaglandiny - EFA a prostaglandiny jsou důležité pro funkci mozku. Některé potravinářské přídatné látky a přírodní složky potravin, jako jsou salicyláty, mohou způsobit rychlé zhoršení chování hyperaktivního dítěte.
- Problém pravděpodobně není způsoben nedostatkem EFA ve stravě, protože často může být ovlivněn pouze jeden člen rodiny.
- Nejpravděpodobnější příčinou problému je neschopnost převést dietní EFA na EFA s dlouhým řetězcem, které potřebují tělesné procesy a zejména mozek)

„Jednou z nejdůležitějších dovedností, které se děti a dospělí s ADHD musí naučit, je, jak správně krmit své vlastní mozky po celý život“ (Lyon, str. 121).

Adaptováno z Total Wellness Empowerment Institute