

## Zur diätetischen Behandlung des Aufmerksamkeitsdefizit- und Hyperaktivitätssyndroms (ADHS) und damit einhergehender Konzentrationschwäche und Lernstörung

### Bedeutung langkettiger, mehrfach ungesättigter Fettsäuren

Ein großer Anteil des menschlichen Gehirns besteht aus langkettigen, mehrfach ungesättigten Fettsäuren. Die langkettigen Omega-3-Fettsäuren Eicosapentaensäure (EPA) und Docosahexaensäure (DHA) sowie die Omega-6-Fettsäuren Gamma-Linolensäure (GLA) und Arachidonsäure (AA) sind wichtige Bestandteile der Zellmembranen und dienen als Vorstufe für verschiedene Signalmoleküle.

### Mangel an essentiellen Fettsäuren

Essentielle Fettsäuren sind wichtige Fettsäuren, die mit der Nahrung aufgenommen und vom Körper nicht selbst gebildet werden können. Unser Körper wandelt die mit der täglichen Nahrung aufgenommenen Fettsäuren in langkettige, mehrfach ungesättigte Fettsäuren um (AA, DHA, GLA, EPA). Es gibt Hinweise darauf, dass bei Patienten mit ADHS und damit einhergehender Konzentrationschwäche und Lernstörung ein Mangel an mehrfach ungesättigten Fettsäuren bestehen kann.

### Was sind essentielle Fettsäuren?

Essentiell bedeutet unentbehrlich. Wie Vitamine und Mineralstoffe können essentielle Fettsäuren nicht selbst vom Körper gebildet, sondern müssen über die Nahrung aufgenommen werden.

### Was sind langkettige, mehrfach ungesättigte Fettsäuren?

Es gibt eine ganze Reihe von Fettsäuren mit unterschiedlicher Struktur. Diese Unterschiede sind für die Eigenschaften eines Fettes (z.B. fest oder flüssig) verantwortlich.

Die Fettsäuren werden in drei Gruppen eingeteilt:

1. gesättigte Fettsäuren (z.B. in Butter, Kokosfett und Schmalz),
2. einfach ungesättigte Fettsäuren (z.B. in Olivenöl und Rapsöl),
3. mehrfach ungesättigte Fettsäuren (z.B. in Sonnenblumenöl, Maisöl und Fettsäuren).

In der Nahrung sind vor allem langkettige Fettsäuren enthalten, ob diese gesättigt, einfach oder mehrfach ungesättigt sind, hängt von der Herkunft der Fette ab.

Eine gute Versorgung mit mehrfach ungesättigten Fettsäuren ist unerlässlich für viele Körperprozesse. Sie sind Bestandteil der Membran um jede Körperzelle und Teil der Membranen in den Zellen.

### Was sind Omega-3-Fettsäuren und welche Bedeutung haben sie?

Omega-3-Fettsäuren sind wertvolle essentielle Fettsäuren. Lediglich das Fett bestimmter Fische (Fischöle) ist reich an Omega-3-Fettsäuren.

Die Eicosapentaensäure (EPA) findet sich vor allem in Kaltwasserfischen wie Makrelen, Heringen und Lachsen.

Auch die Docosahexaensäure (DHA) gehört zur Familie der Omega-3-Fettsäuren. Sie kommt ebenfalls in Fischölen und in Algen vor.

bitte wenden >

### Was sind Omega-6-Fettsäuren und welche Bedeutung haben sie?

Wichtige Omega-6-Fettsäuren sind die Arachidonsäure, und die Gamma-Linolensäure. Omega-6-Fettsäuren werden aus tierischen und pflanzlichen Nahrungsquellen aufgenommen.

Gamma-Linolensäure (GLA) ist nur in wenigen Nahrungsmitteln vorhanden. Natürliche Quellen hierfür sind die Samen von Nachtkerzen, die Kerne von schwarzen Johannisbeeren (Cassis) sowie das Öl, das aus Borretsch gewonnen werden kann.

Arachidonsäure (AA) ist eine mehrfach ungesättigte Fettsäure, die nur in tierischen Fetten vorkommt.

### Warum sind langkettige, ungesättigte Fettsäuren bei ADHS und damit einhergehender Konzentrationschwäche und Lernstörung von Bedeutung?

Die Fähigkeit sich zu konzentrieren, die Verarbeitung von Informationen und der Umgang mit neuen Situationen erfordern eine erhöhte Nervenaktivität und eine höhere Anzahl an neu hergestellten Verknüpfungen im Gehirn und im Nervensystem. Es gibt Hinweise darauf, dass bei Patienten mit ADHS und damit einhergehender Konzentrationschwäche und Lernstörungen ein Mangel an mehrfach ungesättigten Fettsäuren bestehen kann. Diese werden benötigt, um die kontinuierliche Erneuerung des Gehirns und dessen effiziente Funktionstüchtigkeit zu gewährleisten. Efalex liefert eine ausgewogene Mischung von langkettigen, ungesättigten Fettsäuren und verbessert die Versorgung mit diesen Bausteinen.

### Darreichungsformen und Packungsgrößen:

Efalex Kapseln: Packung mit 270 Kapseln (PZN 00379330)

Efalex flüssig: Packung mit 150 ml (PZN 01038134)

**Wichtige Hinweise:** Ergänzende bilanzierte Diät. Nur unter ärztlicher Aufsicht verwenden. Efalex wird bei Kindern unter zwei Jahren nicht empfohlen. Efalex darf nicht bei bekannter Allergie gegen die Bestandteile (z.B. Fischallergie) angewendet werden. Bei Erkrankungen der Bauchspeicheldrüse, bei Leberschäden verschiedener Genese und bei eingeschränkter Blutgerinnung ist die Einnahme von Efalex nur unter ärztlicher Kontrolle erlaubt. Zeitweilig kann eine beschleunigte Darmtätigkeit, die sich in Form von Durchfall äußern kann, auftreten.

### Vertrieb:

EBVertriebs GmbH, D-86346 Königsbrunn www.efalex.de

### Verzehrempfehlung und Nährwertangaben:

#### Efalex Kapseln – Verzehrempfehlung

Kinden von 2 bis 5 Jahren:

2 bis 4 Kapseln täglich

Erwachsene und Kinder ab 5 Jahren:

4 bis 6 Kapseln täglich

Je nach Intensität der Beschwerden kann diese Dosierung beibehalten oder nach 3 Monaten auf die Hälfte reduziert werden. Die Kapseln werden mit reichlich Flüssigkeit oder zusammen mit einer Mahlzeit eingenommen. Sie können auch aufgetothen und der Inhalt mit der Mahlzeit vermischt werden. Efalex ist gut bekömmlich.

Nährwertangaben	pro 100 g	Pro Verzehrmenge von 2 Kapseln
Brennwert	2086 kJ (670 kcal)	42,8 kJ (10 kcal)
Fett	67g	1,024g
Davon		
Gesättigte Fettsäuren	16g	0,244g
Einfach ungesättigte Fettsäuren	13g	0,198g
Mehrfach ungesättigte Fettsäuren*	37g	0,566g
Kohlenhydrate	9g	0,138g
davon Zucker	<0,01g	<0,01g
Eiweiß	18g	0,276g
Salz	<0,01g	<0,01g
Vitamin E	654mg α-TE	10mg α-TE**
* davon Docosahexaensäure (DHA)	11g	0,160g
Eicosapentaensäure (EPA)	2,7g	0,040g
Gamma-Linolensäure (GLA)	2,1g	0,032g
Arachidonsäure (AA)	0,8g	0,012g

\*\* Anteil am Nährstoffbezugswert: 83%; Nährstoffbezugswert gemäß EU Verordnung 1169/2011

Efalex Kapseln enthalten keine nennenswerten Mengen an Zucker und Salz.

#### Efalex flüssig – Verzehrempfehlung

Kinden von 2 bis 5 Jahren:

2 Teelöffel (10 ml) täglich

Erwachsene und Kinder ab 5 Jahren:

4 Teelöffel (20 ml) täglich

Je nach Intensität der Beschwerden kann diese Dosierung beibehalten oder nach 3 Monaten auf die Hälfte reduziert werden. Efalex flüssig wird zusammen mit einer Mahlzeit eingenommen und kann jeweils zur Hälfte morgens und abends verzehrt werden.

Nährwertangaben	pro 100 ml	Pro Verzehrmenge von 2 TL (10ml)
Brennwert	3320 kJ (810 kcal)	332 kJ (81 kcal)
Fett	92g	9,2g
Davon		
Gesättigte Fettsäuren	14g	1,4g
Einfach ungesättigte Fettsäuren	62g	6,2g
Mehrfach ungesättigte Fettsäuren*	16g	1,6g
Kohlenhydrate	<0,01g	<0,01g
davon Zucker	<0,01g	<0,01g
Eiweiß	<0,01g	<0,01g
Salz	<0,01g	<0,01g
Vitamin E	200mg α-TE	20mg α-TE**
* davon Docosahexaensäure (DHA)	2,8g	0,28g
Eicosapentaensäure (EPA)	0,7g	0,07g
Gamma-Linolensäure (GLA)	0,5g	0,05g
Arachidonsäure (AA)	0,2g	0,02g

\*\* Anteil am Nährstoffbezugswert: 166%; Nährstoffbezugswert gemäß EU Verordnung 1169/2011

Efalex flüssig enthält keine nennenswerten Mengen an Zucker und Salz.