

Phosphatidylserin bessert ADHD bei Kindern

Phosphatidylserin (PS) ist ein natürlich vorkommendes Phospholipid, welches in allen Zellen und Organen als Bestandteil der Zellmembranen vorkommt. Organe mit hoher Stoffwechselaktivität, wie Gehirn, Lunge, Herz, Leber und Skelettmuskel haben einen besonders hohen Bedarf an PS.

PS hat eine Vielzahl von einzigartigen regulatorischen und strukturellen Funktionen, einschließlich der Modulation der Aktivität von Rezeptoren, Enzymen, Ionenkanälen und Signalmolekülen.

Kinder mit Aufmerksamkeits-Defizit-Hyperaktivitäts-Störung (ADHS) können von einer täglichen Nahrungsergänzung mit Phosphatidylserin (PS) profitieren, laut einer neuen Studie von einem internationalen Team von Forschern, die im „Journal of Human Nutrition and Dietetics“ veröffentlicht wurde.

36 Kinder zwischen 4 und 14 Jahren erhielten entweder ein Placebo oder 200 mg pro Tag PS für zwei Monate in einer randomisierten, doppelblinden, Placebo-kontrollierten Studie.

Das PS wurde den Kindern als Kautablette mit Kakao-Geschmack (100 mg PS pro Kautablette) verabreicht. Diese den Lebensmitteln ähnlichere Form der Nahrungsergänzung mit einem bei Kindern beliebten Geschmack wurde sehr gut angenommen von den Kindern und erhöhte auch ihren Willen und ihre Ausdauer an dieser Studie teilzunehmen.

Die tägliche Gabe von 200 mg PS für zwei Monate verbesserte signifikant das kurzfristige auditive Gedächtnis, steigerte die Aufmerksamkeit und senkte die Impulsivität der Kinder.

Die Ursachen für ADHS umfassen eine Reihe von Faktoren, darunter genetische, pränatale, Umwelt-, Ernährungs-, Sozial- und entwicklungspsychologische Faktoren.

Eine Reihe von Nährstoffen sind bisher mit ADHS in Verbindung gebracht worden. So sollen Defizite an Zink, Selen, Omega-3-Fettsäuren und Methionin assoziiert sein mit ADHS bei Kindern. Ein Mangel an Phospholipiden kann zu Beeinträchtigungen der neuronalen Strukturen und deren Funktion führen, vor allem während der frühen Entwicklung von Kindern. Ein Mangel an essentiellen Fettsäuren und Phospholipiden in der Kindheit erhöht das Risiko der Entwicklung ADHS-Symptomen.

Eine Ergänzung der Nahrung mit PS kann einige der zugrunde liegenden Nährstoff-Ungleichgewichte korrigieren und kann eine wichtige Behandlungsstrategie in Fällen bei Kindern sein, bei denen solche Nährstoff-Mängel existieren. Eine PS Supplementierung ist eine sichere und natürliche Methode zur Verbesserung der geistigen Leistungsfähigkeit bei Kindern mit ADHS. Dieses neue aus Soja gewonnene PS, das in dieser Studie gegeben wurde (200 mg für 2 Monate) könnte sich als wirksamer erweisen als das bisher verwendete Omega-3-angereicherte PS in früheren Studien (300 mg PS für 3 Monate). Allerdings muss dies erst durch weitere Studien untermauert werden.

Literatur

S. Hirayama, K. Terasawa, R. Rabeler, T. Hirayama, T. Inoue, Y. Tatsumi, M. Purpura, R. Jäger. "The effect of phosphatidylserine administration on memory and symptoms of attention-deficit hyperactivity disorder: a randomised, double-blind, placebo-controlled clinical trial" *Journal of Human Nutrition and Dietetics* Published online ahead of print, doi: 10.1111/jhn.12090 (2013)