

# Omega 3 für guten Schlaf

## Kinder schlafen länger und besser nach DHA-Einnahme

Omega-3-Fettsäuren haben nachweislich einen günstigen Effekt auf die kognitive Entwicklung von Kindern. Jetzt zeigt eine Studie, dass Kinder auch im Schlaf von der Omega-3-Fettsäure DHA profitieren und sich dadurch auch ihr Verhalten ändert.

Dies sind die neuesten Ergebnisse einer Oxford Studie, die kürzlich vom britischen Prof. Paul Montgomery auf dem „Food and Behavior Research“ Symposium in London vorgestellt wurde.

In bislang unveröffentlichten Daten der DOLAB-Studie untersuchten die Wissenschaftler einerseits epidemiologisch und andererseits durch Intervention den Einfluss und den Zusammenhang zwischen DHA-Status sowie dem Verhalten und der Schlafqualität von Kindern.

Epidemiologisch erhobene Daten von 395 Kindern zeigten einen hoch signifikanten Zusammenhang zwischen der Schlafqualität bzw. Schlafstörungen und dem DHA-Spiegel im Blut der Kinder.

Zugleich wurde ein Zusammenhang deutlich zwischen Verhaltensproblemen der Kinder und einem gestörten Schlaf unter dem sie litten.

15 % der Kinder mit vorhandenen Schlafstörungen nahmen an einer randomisierten, kontrollierten Interventionsstudie mit DHA teil.

DHA-Gaben führten demnach zu einer Erhöhung der Omega-3-Spiegel im Blut der Kinder, und verbesserte zugleich auch den Schlaf der Kinder im Vergleich zur Placebo-Gruppe.

Die Kinder, die DHA zusätzlich bekamen, wachten in der Nacht seltener auf und schliefen im Durchschnitt 46 Minuten pro Nacht länger.

### Literatur

*www.nutraingredients.com über "Food and Behavior Research Symposium", London 2013. Kuratko CN, Barrett EC, Nelson EB, Salem N Jr: The relationship of docosahexaenoic acid (DHA) with learning and behavior in healthy children: a review. Nutrients. 2013 Jul;5(7) : 2777-810. doi: 10.3390/nu5072777.*