

Lýsi

Omega-3 EPA & DHA

МОЗОК

Приєм DHA сприяє нормальному розвитку дитини в утробі матері та немовля при грудному вигодовуванні.¹

DHA сприяє підтримці нормальної функції мозку.¹

Дослідження вказують на те, що рівні EPA та DHA покращують стан нервової системи у дітей з аутизмом, синдромом дефіциту уваги та гіперактивності.^{2,3,4,5}

ОЧИ ТА ЗІР

Дослідження підтверджують важливість DHA для розвитку органів зору у немовлят. DHA особливо важливий для раннього розвитку та довгострокової функції зорової кори.^{11,12}

НАРОДЖЕННЯ

Дослідження вказують на те, що споживання риб'ячого жиру під час вагітності пов'язане з меншим ризиком передчасних пологів.^{14, 15, 16}

ІМУННА СИСТЕМА

Споживання Омега-3 EPA та DHA щоденно протягом третього триместру вагітності може зменшити ризик виникнення астми та інфекцій нижніх дихальних шляхів у немовлят.⁶

Регулярна присутність в раціоні дитини риби може зменшити ризик виникнення алергій у підлітковому віці.⁸

Вживання риб'ячого жиру призводить до зменшення чутливості до їжі та алергій на їжу у немовлят та може надати імунітет для запобігання алергіям.¹³



Інші дослідження показали:

Споживання Омега-3 може бути безпечним варіантом лікування Розладу Розвитку Координації (РПК), станів, пов'язаних із труднощами в навчанні, поведінці та психосоціальної адаптації.⁴

Споживання риб'ячого жиру вагітною може змінювати імунні відповіді та клінічні результати у немовлят з високим ризиком atopії.⁷

Більша частка довголанцюгових Омега-3 та Омега-6 жирних кислот у плазмі у віці до 8 років пов'язана з зменшеним ризиком алергічних захворювань.

Регулярне споживання жирної риби та Омега-3 в дитячому віці може зменшити випадки риніту, особливо неалергічного риніту, у віці від 8 до 16 років.

EFSA вважає, що DHA є умовно життєво необхідною жирною кислотою для немовлят і рекомендує прийом не менше 100 мг на день для немовлят від 7 до 24 місяців і маленьких дітей.^{10, 17}



Lýsi

Omega-3 EPA & DHA



Посилання на джерела:

1. EFSA Panel on Dietetic Products, Nutrition and Allergies (NDA) (2014). Scientific Opinion on the Substantiation of a Health Claim Related to DHA and Contribution to Normal Brain Development Pursuant to Article 14 of Regulation (EC) No 1924/2006. EFSA Journal 12(10): 3840.
2. Mazahery H, et al. (2017). Relationship between Long Chain n-3 Polyunsaturated Fatty Acids and Autism Spectrum Disorder: Systematic Review and Meta-Analysis of case-Control and Randomized Controlled Trials (Review). Nutrients, 9: 155.
3. Amminger GP, et al. (2007). Omega-3 Fatty Acids Supplementation in Children with Autism: A Double-blind Randomized, Placebo-controlled Pilot Study. Biol. Psychiatry, 61: 551.
4. Richardson AJ and Montgomery P (2005). The Oxford-Durham Study: A Randomized, Controlled Trial of Dietary Supplementation with Fatty Acids in children with Developmental Coordination Disorder. Pediatrics. 115: 1360.
5. Bos DJ, et al. (2015) Reduced Symptoms of inattention after Dietary Omega-3 Fatty Acid Supplementation in Boys with and without Attention Deficit/Hyperactivity Disorder. Neuropsychopharmacology, 40: 2298.
6. Bisgaard H, et al. (2016) Fish Oil-Derived Fatty Acids in Pregnancy and Wheeze and Asthma in Offspring. The New England Journal of Medicine, 375: 2530.
7. Dunstan JA, et al. (2003) Fish oil supplementation in pregnancy modifies neonatal allergen-specific immune responses and clinical outcomes in infants at high risk of atopy: A randomized, controlled trial. American Academy of Allergy, Asthma and Immunology, 112: 1178.
8. Magnusson J, et al. (2017) Polyunsaturated fatty acids in plasma at 8 years and subsequent allergic disease. Journal of Allergy and Clinical Immunology, 142: 510.
9. Magnusson J, et al. (2015) Fish and polyunsaturated fat intake and development of allergic and nonallergic rhinitis. Journal of Allergy and Clinical Immunology. 136: 1247.
10. EFSA Panel on Dietetic Products, Nutrition and Allergies (NDA) (2013) Scientific Opinion on Nutrient Requirements and Dietary Intakes of Infants and Young Children in the European Union. EFSA Journal 11(10): 3408.
11. Jacques C, et al. (2011) Long-Term Effects of Prenatal Omega-3 Fatty Acid Intake on Visual Function in School-Age Children. The Journal of Pediatrics, 158: 83.
12. Birch EE, et al. (2010) The DIAMOND (DHA Intake and Measurement Of Neural Development) Study: a double-masked, randomized controlled clinical trial of the maturation of infant visual acuity as a function of the dietary level of docosahexaenoic acid. American Society for Nutrition, 91: 848.
13. Clause M, et al. (2017) Fish Oil in infancy protects against food allergy in Iceland - Results from a birth cohort study. Allergy European Journal of Allergy and Clinical Immunology, 73: 1305.
14. Leventakou V, et al. (2014). Fish intake during pregnancy, fetal growth, and gestational length in 19 European birth cohort studies. Am J Clin Nutr, 99: 506.
15. Olsen SF, et al. (2018). Plasma Concentrations of Long Chain N-3 Fatty Acids in Early and Mid-Pregnancy and Risk of Early Preterm Birth. BioMedicine, 35: 325.
16. Brantsater AL, et al. (2017). Maternal Intake of seafood and supplementary long chain n-3 poly-unsaturated fatty acids and preterm delivery BMC Pregnancy and Childbirth, 17: 41.
17. EFSA Panel on Dietetic Products, Nutrition and Allergies (NDA) (2010) Scientific Opinion on Dietary Reference Values for fats, including saturated fatty acids, polyunsaturated fatty acids, monounsaturated fatty acids, trans fatty acids, and cholesterol. EFSA Journal 8(3):1461.