



營養能幫助改善注意力不足過動症



注意力不足過動症 (attention deficit hyperactivity disorder, ADHD)，是兒童或青少年最常見的神經疾病之一；根據主要症狀的表現，患者可能被診斷為以下三個亞型：注意力不集中主導型、過動或衝動主導型、以及混合型。

據估計，美國目前約有 8.7% 的兒童被診斷出患有過動症，其中男性的注意力不足過動症盛行率約為女性的兩倍。儘管過動症的平均發病年齡約為 6 歲，但與注意力不集中相關的症狀，可能會持續到青春期或成年。

注意力不足過動症患者除了過動症外，常見的精神疾病合併症包括憂鬱症、焦慮症、躁鬱症、對立反抗症、飲食障礙症和藥物濫用等，會進而影響認知、學業、行為、情感和社會功能。除此之外過動症患者其他健康狀況的風險也較高，例如肥胖、高血壓和糖尿病等。

過動症患者除了藥物及心理治療外，營養介入也一直是關注焦點。根據過往的研究發現，過動症孩童與一般孩童相比，普遍飲食品質較差，血液中的營養素含量也較不足，這些都可能增加過動風險。反之，如果過動症孩童能夠建立良好的飲食習慣，維持良好的營養生化狀態，就有助於改善過動症狀。

過動症患者體內的營養生化狀況：調查結果顯示，過動症患者血液中的維生素 B 群、鐵、鐵蛋白和血紅素都偏低，鋅、鎂、維生素 D，以及 Omega-3 脂肪酸，尤其是 DHA 也都不足，而這些營養素的缺乏與腦部疾病有極大相關性。以維生素 B 群為例，其中的維生素 B6、B9 和 B12，是參與神經傳導物質產生的重要營養素。由於不良的營養生化狀態與過動症之間的關聯，再加上對藥物使用的擔憂，越來越多家庭對營養素的補充療法感興趣，包括維生素、礦物質、Omega-3 脂肪酸和益生菌等。

微量營養素：針對過動症孩童的多項臨床試驗發現，複方營養素補充劑，包含多種維生素和礦物質，能顯著改善過動症狀。

紐西蘭的一項試驗，針對 80 名患有過動症的成年人，分別給予綜合維生素和礦物質的補充劑，或安慰劑，結果發現，有補充營養素的組別，在症狀改善上，不論是自我評量和觀察者評量，分數均顯著提升，同時血液營養生化測量也顯示，受試者體內的維生素 D、維生素 B12 和葉酸的含量也有明顯上升。

另外的幾個小型對照實驗中，過動症孩童在使用中樞神經系統興奮劑利他能 (Ritalin) 之外，還同時補充維生素 D 或是安慰劑，實驗結果發現，有補充維生素 D 的組別顯著改善了症狀。這也代表著藥物與營養素的介入不衝突，並且還能達到更好的結果。

必需脂肪酸和磷脂質：過動症患者體內的 Omega-3 脂肪酸普遍較低，且 Omega-6 /Omega-3 脂肪酸的比例值較高。Omega-3 脂肪酸參與大腦發育和維持功能正常；尤其是 EPA，在合成神經傳導物質如多巴胺中發揮作用。多數患有過動症的人，大腦的神經傳導物質有失衡現象，例如負責發出訊息的多巴胺分泌比一般人低，連帶影響患者的行為較衝動，沒有專注力；此與患者體內缺乏 Omega-3 脂肪酸有密切關係。

過動症患者體內的氧化壓力較高，且過高的 Omega-6 /Omega-3 脂肪酸的比例值也會導致神經發炎加重，有鑑於 Omega-3 脂肪酸的抗發炎和抗氧化作用，過動症患者應該多攝取 Omega-3 脂肪酸，可幫助減少氧化與發炎。

多項研究發現，補充 Omega-3 脂肪酸後，青少年的過動症狀得到顯著改善。但要能得到這樣正向的效果，必須同時補充 EPA 和 DHA，且持續 15 周以上。整合分析八項隨機對照試驗，Omega-3 脂肪酸使用劑量，DHA 從 2.7 至 640 毫克、EPA 從 80 至 650 毫克不等，有補充的組別改善了整體的過動症症狀，包括注意力不集中和一些認知指標的評分。除此之外，給過動症孩童補充 100 毫克的磷脂醯絲氨酸（卵磷脂的一種），為期八週，與安慰劑相比，兒童的過動症症狀有所改善。

腸道微生物群和過動症：研究認為，過動症和飲食之間的明顯關聯是透過腸道微生物來調節的，其中還包括對食物的敏感性。年幼時期腸道微生物群的紊亂會影響神經發育，也會影響神經傳導物質的功能；因此，藉由改善腸道微生物群的平衡有助於對過動症此等神經心理障礙病況的控制。