

# Efalex®

## 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. Von besonderer Bedeutung sind dabei die langkettigen omega-3-Fettsäuren Eicosapentaensäure (EPA) und Docosahexaensäure (DHA) sowie die omega-6-Fettsäuren Gamma-Linolensäure (GLA) und Arachidonsäure (AA). Diese sind einerseits Bestandteile der Zellmembranen und werden benötigt, um die Funktionsfähigkeit des Gehirns zu gewährleisten. Andererseits spielen sie eine wichtige Rolle bei der Entwicklung des Gehirns und der Weiterleitung von Informationen zwischen den Nervenzellen. Dies ist besonders wichtig bei Lernprozessen, wenn Informationen verarbeitet werden müssen und wenn man mit neuen Situationen umgehen muss.

### Mangel an essentiellen Fettsäuren.

Essentielle Fettsäuren sind lebensnotwendige 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). Dieser Umwandlungsprozess kann aufgrund zu geringer Aktivitäten der daran beteiligten Enzyme nicht immer in ausreichendem Maße erfolgen. Auch sind in unserer heutigen Nahrung wegen des geringen Verzehrs von fettreichem Seefisch und pflanzlicher Öle, wie Distel- oder Sojaöl, häufig nicht genügend omega-3- und omega-6-Fettsäuren enthalten. So kann es zur Unterversorgung an diesen langkettigen mehrfach ungesättigten Fettsäuren kommen.

Ein Mangel an langkettigen mehrfach ungesättigten Fettsäuren wurde bei Personen mit ADHS und anderen Lernstörungen, z.B. Dyslexie festgestellt.

### Nährstofftherapie mit langkettigen mehrfach ungesättigten Fettsäuren.

Verschiedene Studien haben belegt, dass die zusätzliche Aufnahme von langkettigen mehrfach ungesättigten Fettsäuren bestimmte ADHS-bedingte Symptome reduzieren kann. Durch seine einmalige Kombination von Fisch- und Nachtkerzenöl liefert Efalex eine ausgewogene Mischung von omega-3- und omega-6-Fettsäuren und verbessert die Versorgung mit diesen Bausteinen. Um den Körper stets ausreichend mit den spezifischen Fettsäuren zu versorgen, ist eine dauerhafte Nährstofftherapie zu empfehlen.

### Getestet und zuverlässig.



Efalex wurde für Kinder und Erwachsene mit ungenügender Aufnahme langkettiger mehrfach ungesättigter Fettsäuren entwickelt.

Efalex liefert die spezifischen langkettigen mehrfach ungesättigten Fettsäuren DHA und AA, welche wichtige Bausteine der Nervenzellmembranen sind sowie EPA, die die Weiterleitung von Informationen zwischen den Nervenzellen beeinflusst und GLA, die an der Bildung von Prostaglandinen - hormonähnlichen Substanzen - beteiligt ist. Efalex ist ein diätetisches Lebensmittel für besondere medizinische Zwecke (ergänzende bilanzierte Diät). In leichteren ADHS Fällen kann Efalex als alleinige diätetische Behandlungsmaßnahme ausreichend sein. In schwereren Fällen kann durch eine Kombination der Nährstofftherapie mit Arzneistoffen oftmals eine niedrigere Arzneimitteldosierung erreicht und / oder diese auf Dauer stabil gehalten werden. Daher empfiehlt es sich, die Anwendung von Efalex stets mit dem behandelnden Arzt abzusprechen.

### Was sind essentielle Fettsäuren?

Essentiell bedeutet lebensnotwendig, unentbehrlich. Wie Vitamine und Mineralien 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. Für die Funktion des Gehirns und der Nervenzellen sind sie ebenfalls von besonderer Bedeutung.

### 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.

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

Die wichtigsten omega-6-Fettsäuren sind die Arachidonsäure, die Linolsäure und die Gamma-Linolensäure. Omega-6-Fettsäuren werden aus tierischen und pflanzlichen Nahrungsquellen aufgenommen.

**Gamma-Linolensäure (GLA)** ist nur in wenigen Nahrungsmitteln vorhanden. Sie kann im Körper oftmals nur unzureichend aus Linolsäure gebildet werden. Deshalb ist eine zusätzliche Zufuhr von GLA sinnvoll. 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.

### Was sind Prostaglandine und welche Aufgaben haben sie?

Prostaglandine werden in den verschiedensten Körpergeweben aus mehrfach ungesättigten Fettsäuren gebildet. Prostaglandine sind hormonähnliche Substanzen, die im menschlichen Körper ein breit gefächertes Wirkungsspektrum besitzen. Sie sind nur lokal wirksam und sehr kurzlebig. Prostaglandine verändern die Aktivität der Zellen, die sie produzieren, und die ihrer Nachbarzellen. Ein Mangel eines bestimmten Prostaglandins (PGE 1) wird in Zusammenhang mit Hyperaktivität diskutiert.

### Warum sind langkettige ungesättigte Fettsäuren bei ADHS 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. Langkettige mehrfach ungesättigte Fettsäuren werden benötigt, um die kontinuierliche Erneuerung des Gehirns und die effiziente Funktionstüchtigkeit des Nervensystems zu gewährleisten. Langkettige mehrfach ungesättigte Fettsäuren werden außerdem für die Weiterleitung von Informationen zwischen Nervenzellen sowie die Entwicklung des Gedächtnisses benötigt.

### Darreichungsformen und Packungsgrößen:

Efalex Kapseln: Packungen mit 90 bzw. 270 Kapseln

Efalex flüssig: Packungen mit 150 bzw. 300 ml

**Wichtiger Hinweis:** Ergänzende bilanzierte Diät.  
Bitte konsultieren Sie vor der Einnahme von Efalex Ihren Arzt.  
Efalex wird bei Kindern unter zwei Jahren nicht empfohlen.

### Vertrieb:

Sidrogä GmbH, 79704 Bad Säckingen – [www.efamol.de](http://www.efamol.de)

Weitergehende Informationen für Fachpersonen (z.B. Ärzte oder Apotheker) entnehmen Sie bitte der Fachinformation unter [www.efamol.de](http://www.efamol.de)



### Verzehrempfehlung und Nährwertangaben:

#### Efalex Kapseln – Verzehrempfehlung

Erwachsene und Kinder ab 5 Jahren: 4 bis 6 Kapseln täglich  
Kinder von 2 bis 5 Jahren: 2 bis 4 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 und können jeweils zur Hälfte morgens und abends verzehrt werden. Efalex ist gut bekömmlich.

Nährwertangaben	pro 100 g	pro Verzehrs- menge von 2 Kapseln	% der empf. Tagesdosis
Brennwert	2947 kJ (705 kcal)	41,8 kJ (10 kcal)	
Eiweiß	18 g	266 mg	
Kohlenhydrate	7 g	110 mg	
Fett	69 g	1014 mg	
davon			
gesättigte Fettsäuren	17 g	242 mg	
einfach ungesättigte Fettsäuren	14 g	212 mg	
mehrfach ungesättigte Fettsäuren	38 g	554 mg	
Docosahexaensäure (DHA)	11 g	162 mg	
Eicosapentaensäure (EPA)	2,5 g	36 mg	
Gamma-Linolensäure (GLA)	2,2 g	32 mg	
Arachidonsäure (AA)	1,0 g	14 mg	
Vitamin E	685 mg α-TE	10 mg α-TE	100

#### Efalex flüssig – Verzehrempfehlung

Erwachsene und Kinder ab 5 Jahren: 4 Teelöffel (20 ml) täglich  
Kinder von 2 bis 5 Jahren: 2 Teelöffel (10 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. Efalex ist gut bekömmlich.

Nährwertangaben	pro 100 ml	pro Verzehrs- menge von 2 Teelöffeln (10 ml)	% der empf. Tagesdosis
Brennwert	3320 kJ (810 kcal)	332 kJ (81 kcal)	
Eiweiß	-	-	
Kohlenhydrate	-	-	
Fett	92 g	9,2 g	
davon			
gesättigte Fettsäuren	14 g	1,4 g	
einfach ungesättigte Fettsäuren	62 g	6,2 g	
mehrfach ungesättigte Fettsäuren	16 g	1,6 g	
Docosahexaensäure (DHA)	2,8 g	280 mg	
Eicosapentaensäure (EPA)	0,6 g	64 mg	
Gamma-Linolensäure (GLA)	0,5 g	48 mg	
Arachidonsäure (AA)	0,2 g	22 mg	
Vitamin E	200 mg α-TE	20 mg α-TE	100