TORRE
Die natürlich-Apotheken

Kompetenzboard

Titel: Omega-3-Einsatz bei Kind mit ADHS

Fallnummer: 26

Datum: 12.11.2026

Anfrage:

Eine Mutter möchte für ihren neunjährigen Sohn, der an ADHS leidet, Omega-3-Kapseln erwerben. Gefragt wird, welches Produkt sich eignet, in welcher Dosierung es gegeben werden sollte und ob sich die Kapseln öffnen lassen, falls das Kind Schwierigkeiten beim Schlucken hat.

Antwort:

Hier die Antwort unseres pharmazeutischen Teams:

1. Alle Omega-3-Kapselpräparate sind Weichgelatinekapseln und daher nicht zum Öffnen geeignet. Ohne geschmackliche Tricks ist dies auch nicht empfehlenswert – der Geschmack wäre sehr unangenehm. Deshalb setzen wir bei regulafit® oder auch Norsan auf speziell gehärtete Weichgelatinekapseln, die kein fischiges Aufstoßen hervorrufen.

2. Für Kinder zwischen 6 und 12 Jahren wird eine Dosierung von 1 bis 1,5 g Omega-3 pro Tag empfohlen (entspricht ca. 30 mg/kg Körpergewicht). Erwachsene ab etwa 70 kg Körpergewicht benötigen ca. 2 g täglich.

3. Die Einnahme – egal ob in Kapsel- oder flüssiger Form – sollte immer zu einer fetthaltigen Mahlzeit erfolgen (analog zu Vitamin D).

4. Da das regulafit® Omega-3 extra 400/200 | PZN 15324205 (150 Kapseln) 1.000 mg Omega-3 pro Kapsel enthält, diese jedoch relativ groß ist, und das regulafit® Omega-3 vegan Algenöl 834 mg | PZN 16134955 (90 Kapseln), wie schon im Namen enthalten, 834 mg Omega-3 enthält, sind beide Varianten für Kinder weniger geeignet.

5. Empfehlung: Norsan Omega-3 Total Öl, 4 ml (= 1.000 mg Omega-3) einmal täglich. Das Produkt hat Zitronengeschmack und enthält Olivenöl, ist aber auch in neutraler Variante erhältlich.

6. Die Norsan Omega-3 Total Kapseln sind kleiner als die regulafit®-Kapseln und enthalten 500 mg Omega-3.

7. Alternativen: Norsan Omega-3 Alga Öl (1.000 mg pro 2 ml) oder Norsan Jellys zum Kauen (220 mg Omega-3 pro Jelly). Der Norsan-Außendienst stellt diese Produkte meist bei Schulungen vor – eine Verkostung im Team ist erfahrungsgemäß hilfreich.

Tipp: Bei ADHS empfiehlt sich zusätzlich eine Supplementierung von 10 mg Zink und 200 mg Magnesium täglich, jeweils getrennt von den Mahlzeiten, da häufig kombinierte Defizite auftreten.

Hinweis: Unsere Empfehlungen basieren auf bestem Wissen und Gewissen sowie auf den Inhalten der regulationspharmazeutischen Ausbildung bei TORRE. Sie dienen der Unterstützung Ihrer pharmazeutischen Beratung und ersetzen keine ärztliche Diagnose oder Therapie. Bitte haben Sie Verständnis, dass wir im Rahmen der gesetzlichen Vorgaben keine Haftung für die Umsetzung übernehmen können.