



**Specialnummer:
Oxford-Durham studien
Fakta - Nyttan - Bevisen!**

Välkommen
till tredje utgåvan av iQ



Kära läsare

Det är med glädje jag skriver dessa rader. De första resultaten av den banbrytande dubbelblinda placebokontrollerade studien med eye q™, är nu publicerad i den erkända tidskriften

Pediatrics. Vetenskapliga bevis för nytan av ett naturligt fettsyra-tillskott kan inte komma lämpligare, med tanke på den debatt som pågår om nedskärningar i budgeten för skolmaten här i Sverige. Nu finns det äntligen bevis för hur viktig den dagliga kosten är för våra barn och deras intellekt. Den uppseendeväckande nytan som demonstrerades i studien vill vi förmedla via detta specialnummer. Till sist vill jag tacka alla er som ringer, mailar eller skriver till oss, det är mycket uppskattat. Fortsätt gärna höra av er med tips, frågor och funderingar.

Min mailadress är: kenty@iqmedical.se

Med vänliga hälsningar

Kenty Bergstrand
VD iQmedical AB
Ansvarig Utgivare

Oxford/Durham studien

En landmärkesstudie med banbrytande resultat

Tillsammans använde Oxford University och Durham kommun en naturligt EPA-rik fiskolja, eye q™, i en sex månaders studie för att utvärdera om ett tillskott med naturligt EPA-rik fiskolja eventuellt kan påverka elevernas inlärningsförmåga. Denna randomiserade, dubbel-blinda, placebokontrollerade studie är den mest omfattande och välgjorda studie som någonsin genomförts inom detta område, och som visar sambandet mellan naturliga fettsyror och inlärningssvårigheter. Studiens bredd och omfattning saknar motstycke.

12 skolor – 120 barn – 12.000 individuella analyser – 1 produkt eye q

120 skolbarn från 12 skolklasser deltog i studien och totalt gjordes mer än 12.000 individuella mätningar och analyser. Eleverna som deltog var mellan 5 och 12 år, alla med uppenbara inlärningssvårigheter.

Rekryteringen av eleverna började med att 12 rektorer inom Durhams skoldistrikt identifierade barn som underpresterat i sitt skolarbete på grund av inlärningssvårigheter. Brev med inbjudan att delta sändes ut till dessa barns föräldrar.

I brevet förklarade man att målet med studien var att undersöka effekten av två helt olika näringssupplement baserade på fettsyror.

Efter föräldrarnas tillstånd randomiserades barnen att antingen få aktiva kapslar (eye q™) eller placebo, detta för att varken barn, föräldrar, lärare eller forskare skulle veta vilka som fick aktiv behandling.





Vad visade då resultaten

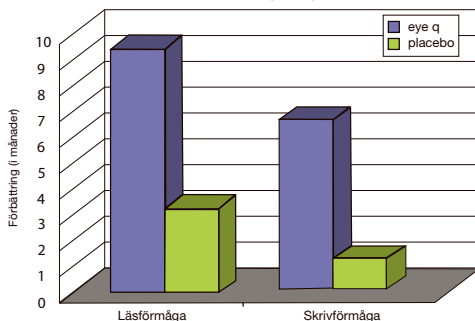
I 12 av 13 mätskalor var signifikansen mycket hög efter 3 månader jämfört med placebogrupperna där inga förbättringar gjordes. Efter 6 månader såg man liknande förbättringar i den grupp som bytte från placebo till naturligt EPA-rik fiskolja, eye q™, efter 3 månader.

Läs och skrivsvårigheter

Vissa barns läs- och skrivförmåga ökade med hela 4 år. När studien inleddes låg närmare hälften ett år efter i läskunnighet och drygt 15% låg två år efter. I genomsnitt förbättrades läsförmågan med 9,5 månader efter 3 månader. En statistiskt säkerställd förbättring som är mycket stark. Placebogrupperna som efter 3 månader gick över till naturligt EPA-rik fiskolja förbättrade sin läsförmåga med 13,5 månader. Vid skriv och stavningsmätning förbättrades den aktiva gruppen i genomsnitt med 6,5 månader (se figur läs- och skrivförmåga).

**Pediatrics*, maj 2005
Volym 115, nr 5:1360-65.

Läs/skrivförmåga förbättrades efter 3 månaders intag av eye q



Placebokapslarna bestod enbart av olivolja, doseringen med 6 kapslar var den samma i båda grupperna. För att vara säkra på att deltagarna inte skulle märka skillnad mellan de två tillskotten specialtillverkades olivoljekapslarna så att de hade samma smak och doft som de aktiva.

Bedömningar av barnen gjordes vid start, efter 3 månader och efter 6 månader. För att försäkra sig om den möjliga effekten av supplementeringen gjordes omfattande mätningar och analyser: intellektuell förmåga, balans och rörelseförmåga, läs- och skrivförmåga, uppfattningsförmåga, minne samt uppmärksamhet.

Alla fick aktiva kapslar

Studien varade i 6 månader, där barnen i placebogrupperna gick över till naturligt EPA-rik fiskolja, eye q™, efter 3 månader. Samtliga deltagare fick därför aktiva kapslar de sista 3 månaderna av studien. Detta möjliggjorde för forskarna att se om det förväntade nollresultatet i placebogrupperna ändrades till ett positivt resultat då denna grupp gick över till naturligt EPA-rik fiskolja.



eye q - stor nytta oavsett utgångsläge!

Englands största dagstidning, Daily Mail, lät chefspsykologen i Durham kommun, Madeleine Portwood, parallellt med Oxford-Durhamstudien genomföra en 3-månaders studie på läs- och skrivförmågan i en helt vanlig klass.

Barnen i denna klass hade en läs- och skrivförmåga som i snitt låg 9 månader över deras faktiska ålder. Efter 3 månader med 6 kapslar eye q™ låg de i genomsnitt 18 månader över sin förväntade läs- och skrivförmåga. Mer än hälften visade 10% förbättring av minnet. Åtta elever ökade minnesomfånget med 20%. En elev ökade med 30%.

Enligt föräldrarna uppträdde barnen också mognare, lugnare, mer fokuserat och visade större självförtroende.

”Den här spännande studien tyder på signifikanta förbättringar oavsett barnens ursprungliga förmågor. Därför rekommenderar jag nu alla föräldrar att ge sina barn ett tillskott med naturligt EPA-rik fiskolja. Det kan göra stor nytta - men absolut ingen skada” säger chefspsykolog Madeleine Portwood.

Källa: Daily Mail, 10 maj 2005

Fokus på livets fett

Vad sker i forskningsvärlden inom fettsyror

Mindre aggressioner med omega-3 tillskott

Omega-3-fettsyror har en stor inverkan på unga män och kvinnor som kommit på glid i samhället visar en nyligen publicerad studie i European Journal of Clinical Nutrition. Studien pågick i sju år och under denna tid studerades intaget av omega-3-fettsyror hos 3 581 män och kvinnor i åldern 20-30 år. Resultatet av studien visar att intag av omega-3-fettsyror minskar aggressioner och fientligt beteende hos de deltagare som hade högt intag av dessa fettsyror jämfört med de som hade lågt intag.

Källa: European Journal of Clinical Nutrition 2004 nr 58, 24-31

Fiskkonsumtion minskar risken för ögonbesvär

Forskare har sett att personer med total fiskkonsumtion av mer än två måltider i veckan minskar risken för makula degeneration. 4 513 personer mellan 60 - 80 år deltog i studien som pågick i sex år. Den fjärdedel som vid starten hade det högsta intaget av fisk hade 40% lägre risk att utveckla makula degeneration.

Källa: AREDS nr 8 2003

Midjemått avslöjar metabolt syndrom hos barn

Midjemått är ett enkelt sätt att hitta överviktiga barn som riskerar drabbas av så kallat metabolt syndrom. Metabolt syndrom omfattar insulinresistens, kroppsmasseindex och blodfetter där drabbade individer riskerar i högre utsträckning att drabbas av hjärt-kärlsjukdom och diabetes. Det är forskare i Argentina som i en studie på 84 barn visat att midjemåttet är en faktor som oberoende av andra faktorer kan avslöja metabolt syndrom. Forskarna drar slutsatsen att synlig fetma är en viktig riskfaktor för metabolt syndrom hos barn. Något som sedan tidigare varit väl känt hos vuxna.

Källa: Dagens Medicin nätupplaga. 050802

Nyupptäckta fettreceptorer ger fett en ny betydelse

Ny forskning visar att fett spelar en betydligt mer aktiv roll än vad som tidigare varit känt. Fetterna fungerar som signalsubstanser för kroppens fettreceptorer. Bland annat i hjärnan och hjärtat. Hittills har tre fettreceptorer identifierats. Generna för dessa sitter på samma kromosom men de finns på olika ställen i kroppen och påverkas av olika fettsyror. Receptorererna kallas FFAR.

Källa: Vårdfacket 0503

Vad kan eye q betyda för skolbarn med läs- och skrivsvårigheter ?

Varje barn med läs- och skrivsvårigheter har en ovillkorlig rätt att få hjälp och stöd i privatliv och skolverksamhet utifrån sina förutsättningar. En kombination av pedagogik, sociala träningsformer, psykosociala insatser och föräldrautbildning är alla viktiga hjälpmedel för ett barn med inlärningsproblem. Oxford-Durhamstudien visar att ett dagligt näringstillskott med eye q är även det ett ofarligt men mycket viktigt hjälpmedel för barn med inlärningsvårigheter. eye q bör därför kombineras med olika behandlingsmetoder för bäst resultat.

Undvik transfettsyror!

Transfettsyror bildas när flytande fetter genom en industriell process görs om till fasta fetter. Det finns idag vetenskapliga bevis för att transfettsyror är skadligt för människor och bör undvikas. Det är framför allt delvis härdade fetter som är skadliga och på varornas innehållsförteckning kan det t.ex. stå delvis härdat vegetabiliskt fett. Enligt Livsmedelsverket innehåller dessa livsmedel mest mängd transfett per 100 g. Ostbågar 5.3, fyllda rån 9.8, cream crackers 4.3, ädel fraiche (28%fett) 4.5 och margarinost 3.4.

Vill du dela med dig?

Om du eller någon i din omgivning har erfarenheter av våra produkter som ni vill dela med er av, hör av dig.

I varje nummer av iQmedicazine kommer vi, med ditt tillstånd, att presentera en av dessa erfarenheter. Så skriv ner din upplevelse av produkten du använder till nedanstående adress. Kanske är det just din erfarenhet som publiceras. Självklart får du vid publikation en 3 månaders förbrukning av valfri produkt ur vårt sortiment.

Du kan välja mellan **eye q™**, **qarma organic™** eller **Lyprinol™**.

Skriv eller maila till oss:

iQ erbjudande

iQmedical AB

Cypressvägen 12

231 76 Beddingestrand

eller maila till: kenty@iqmedical.se



Vill du bli prenumerant på iQ medicazine - utan kostnad?

Skicka in namn och adress till oss så kommer du fortsättningsvis att få iQmedicazine i brevlådan eller via mail, självklart utan kostnad.

Namn:

Adress:

Post nr / ort:

E-mail:

Via post, tack!

Via e-mail, tack!

Frankeras ej
iQmedical AB
betalar portot

iQmedical AB

Svarspost
Kundnr. 121304900
231 20 Trelleborg

Naturligt EPA-rik olja - *det blir vad du gör det till*

eye q™ är ett kosttillskott baserat på EPA-rik fiskolja i kombination med ekologisk nattljusolja. Denna olja är speciellt framtagen för hjärna och öga, baserad på naturliga råvaror.

Vi använder inte ordet "naturligt" lättvindligt : i tillverkning och genom speciellt utvalda råvaror, garanterar vi att endast rena och naturliga omega-3 och omega-6 fettsyror, används.

Denna garanti beror på att många barn och ungdomar regelbundet tar eye q™, och vi anser att syntetiska, eller andra artificiella ämnen ej bör finnas i kosttillskott som riktar sig till barn och ungdomar.

eye q™ är en helt naturlig produkt framställd av sardin, anjovis och pilchard (en större form av sardin). Varför eye q™ innehåller dessa specifika fiskar beror på dess höga halt av naturligt EPA. Fiskarna fiskas vid speciella tider på året när man vet att de konsumerar mer plankton och därmed naturligt får i sig höga doser av EPA.

eye q™ innehåller högsta möjliga naturliga halt av omega-3 fettsyran EPA, upp till 4 delar EPA, detta är naturens gräns. Traditionella fiskoljor innehåller en lägre dos EPA än eye q™ och vill man uppnå högre halt av EPA kan detta endast göras på kemisk väg.

eye q™ är den enda EPA-rika produkten på marknaden med vetenskapligt visad effekt, på barn och ungdomar, som har inlärningsproblem. Forskning* visar att eye q™ och dess unika kombination av naturliga omega-3 och omega-6 fettsyror spelar en viktig roll för hjärnans utveckling.

eye q™ är ett naturligt kosttillskott för hela familjen och ska ses som ett komplement till den dagliga kosten. eye q™ finns i kapslar och i flytande form smaksatt med naturlig citrus eller vaniljessens.

*Pediatrics maj 2005
Volym 115, nr 5:1360-65



Detta finns **INTE** i eye q™ ; laktos, socker, gluten, miljögifter, kemikalier eller andra syntetiska ämnen.

det blir vad du gör det till

En nyhet är flytande eye q™ vanilj där vaniljessensen kommer från den finaste vaniljbönan från Madagaskar.

Detta gör att flytande eye q™ vanilj får en krämig och söt smak. Självklart utan några tillsatser av socker eller andra modifierade ämnen.

Flytande eye q™ vanilj smakar gott som den är. Men vill du prova något nytt testa då våra smoothies, baserade på flytande eye q™ vanilj. Smoothies fyllda med antioxidanter, kalcium, fiber och naturligt hjärnbränsle.

Recepten är enkla, lätta och passar till alla åldrar. Självklart kan du variera frukt efter säsong, tycke och smak.

“Upp och hoppa” smoothie

Denna smoothie sätter fart på trötta ben och huvuden. En bra start på dagen!

Det här behövs för ca 2 smoothies:

1 1/2 dl hallon, frysta
2 dl naturell yoghurt m. vanilj
1 dl apelsinjuice
Juice från en färsk limefrukt
2 tsk flytande eye q vanilj

Häll alla ingredienser i en mixer och tryck på start. Låt mixern arbeta tills allt är välblandat. Häll upp i två höga glas och njut.



Vi bjöd in barnpatrullen som fick provsmaka och bedöma våra "hjärnbränsle"-smoothies. En klar favorit blev Madagaskar-smoothien tätt följd av "upp och hoppa"-smoothien. Nyttiga och enkla frukost/mellanmålsalternativ för aktiva barn!

Madagaskar smoothie

Krämig, god och helt enkelt oemotståndlig. Ett bra mellanmål tips

Det här behövs för ca 2 smoothies:

2 bananer frysta i skivor
2 dl naturell yoghurt m.vanilj
2 tsk flytande eye q vanilj

Häll alla ingredienser i en mixer och tryck på start. Låt mixern arbeta tills allt är välblandat. Häll upp i två höga glas. Mmmmm....