

ADHS > Ernährung

1. Das Wichtigste in Kürze

Eine ausgewogene und vollwertige Ernährung kann für Betroffene von ADHS eine wichtige Rolle spielen. Bestenfalls sollte diese mit regelmäßiger Bewegung und sportlicher Betätigung ergänzt werden. Es gibt aber keine allgemeingültigen medizinischen Empfehlungen zu besonderen Ernährungsformen wie dem Verzicht auf Farbstoffe und Nahrungszusätze oder der verstärkten Zuführung von Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren. Der generelle Verzicht auf bestimmte Lebensmittelgruppen (Eliminationsdiät) sollte nur bei begründetem Verdacht einer Verstärkung der Symptomatik und in Abstimmung mit allen an der Behandlung beteiligten Personen und Ernährungsberatern durchgeführt werden.

2. Ernährungshinweise

Zur speziellen Ernährung bei ADHS sind im wesentlichen 3 diätische Ernährungsformen im Gespräch. Diese werden in der medizinischen Leitlinie "ADHS bei Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen" thematisiert, die unter www.awmf.org > Leitlinien > Leitlinien-Suche > Suchbegriff: ADHS heruntergeladen werden kann:

- **Verzicht auf künstliche Farbstoffe und Nahrungszusätze:**

Der Verzicht auf künstliche Farbstoffe oder Nahrungszusätze kann **im Einzelfall** sinnvoll sein. Es gibt jedoch keine generelle medizinische Empfehlung zum Verzicht.

Künstlich hergestellte Farbstoffe (z.B. Canthaxanthin, Chinolingelb, Grün S, Allurarot AC) kommen in der Natur nicht vor und werden durch verschiedene Verfahren hergestellt. Nahrungszusätze (z.B. Carrageen, Guarkernmehl, Natriumnitrit) sind häufig in Fertigprodukten zu finden, weshalb bei stark verarbeiteten Produkten ein Blick auf die Zutatenliste hilfreich sein kann.

Lebensmittelzusatzstoffe müssen in der EU mit E-Nummern auf dem Produkt gekennzeichnet werden. Allurarot AC steht beispielsweise im Verdacht, die ADHS-Symptomatik in Einzelfällen zu verstärken. Der künstliche Farbstoff ist vor allem in Sirup, Pudding, Süßigkeiten oder Würstchen zu finden und wird mit der E-Nummer "E 129" auf der Zutatenliste geführt.

- **Nahrungsergänzung durch Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren:**

Es besteht der Verdacht, dass eine ungenügende Zufuhr von Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren die ADHS-Symptomatik begünstigen kann. Omega-3-Fettsäuren können z.B. durch den Verzehr von Leinöl oder Walnüssen aufgenommen werden. Auch Omega-6-Fettsäuren sind in vielen Ölen enthalten (z.B. Distelöl, Sojaöl, Olivenöl).

Die medizinische Leitlinie gibt jedoch keine Empfehlung zur Nahrungsergänzung mit Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren, da die Wirksamkeit nach aktuellem Forschungsstand nicht hinreichend belegt ist.

- **Eliminationsdiät:**

Besteht der begründete Verdacht, dass beispielsweise impulsives oder hyperaktives Verhalten immer nach dem Verzehr bestimmter Lebensmittel auftritt, sollte sorgfältig Buch darüber geführt werden.

Lassen sich Zusammenhänge erkennen, ist es empfehlenswert, neben der Besprechung mit den an der Behandlung Beteiligten, auch eine Ernährungsberatung im Hinblick auf eine mögliche

Nahrungsmittelschränkung in Anspruch zu nehmen. Die Ernährungsberatung kann möglichen Mangelerscheinungen und Folgeschäden aufgrund der Ernährungsumstellung entgegenwirken und leckere Alternativen aufzeigen.

Zu den diätischen Ernährungsformen bei ADHS gibt es **keine Befunde über Langzeiteffekte** und **nur wenige Befunde über Kurzzeiteffekte**. Die Sinnhaftigkeit sollte immer mit Ärzten und Ernährungsberatern abgewogen werden.

2.1. Praxistipp

Weitere Informationen zur Kostenübernahme oder zur Bezuschussung einer Ernährungsberatung erhalten Sie bei Ihrer Krankenkasse.

3. Appetitlosigkeit

Die Einnahme von ADHS-Medikamenten kann zu Appetitlosigkeit führen. Gewicht und Längenwachstum sollten regelmäßig von einem Kinderarzt/Allgemeinmediziner kontrolliert werden.

Bei anhaltender Appetitlosigkeit mit Gewichtsverlust kann es hilfreich sein,

- den Betroffenen bei der Nahrungsauswahl mitbestimmen zu lassen, z.B. durch Zubereiten von

- Liebblingsgerichten oder gemeinsames Kochen.
- flexible Mahlzeiten einzuführen. Zwischenmahlzeiten können vor allem bei Gewichtsverlust sinnvoll sein.
 - die Problematik mit einem Facharzt zu besprechen. Bei manchen Medikamenten kann die Einnahme auch nach den Mahlzeiten erfolgen und so der Appetitlosigkeit entgegenwirken.

*ADHS wird der Einfachheit halber als Sammelbegriff für ADS (Aufmerksamkeitsdefizitstörung) und ADHS (Aufmerksamkeitsdefizit- und Hyperaktivitätsstörung) verwendet.

4. Verwandte Links

[Aufmerksamkeitsdefizitstörung \(ADS\) und Aufmerksamkeitsdefizit- und Hyperaktivitätsstörung \(ADHS\)](#)

[ADHS > Erziehung](#)

[ADHS > Pflege](#)

[ADHS > Schule](#)

[ADHS > Sport und Freizeit](#)

[ADHS > Urlaub](#)