

ADHS unter dem Blickwinkel ernährungsphysiologischer Einflüsse

Unsere Ernährung hat einen wesentlichen Einfluss auf unser psychisches Befinden kann Einfluss auf die Entstehung von Krankheiten haben. Die Wahl unserer Lebensmittel wird meist sehr intuitiv getroffen und ist von Emotionen überlagert.

Drei unterschiedliche Herangehensweisen der Ernährungsempfehlungen:

- Ausgewogene Ernährung & ggf. gezielte Nahrungsergänzung
- Ausschluss von Lebensmitteln oder einzelnen Lebensmittelbestandteilen, welche die Symptomatik begünstigen
- Testung auf Nahrungsmittelunverträglichkeiten & Weglassen symptomverstärkender Lebensmittelbestandteile

Problematisch bei ADHS:

- Ungesunde, hochverarbeitete, zucker- und fetthaltige Lebensmittel in Kombination mit impulsiven Einkäufen
- mangelnder Selbstfürsorge
- unzureichend organisierte Einkäufe und Ernährungsumsetzung
- suboptimales Zeitmanagement

Ernährungsmodifikation bei ADHS:

Das Risiko für ADHS wird durch hohe Anteile an raffinierten Zucker, Weizenmehl und gesättigte Fettsäuren (tierische Fette, Fertigprodukte) erhöht und dementsprechend durch viele Gemüse und moderatem Obstkonsum gesenkt.

- Ernährung kann den multimodularen Therapieverlauf positiv unterstützen
- Eliminationsdiäten (Auslassdiäten), oligoantigene Diät (diagnostische Diät, Verbesserung der Symptomatik bis zu 40%)
- Hyperaktivität kann verstärkt werden durch: Azofarbstoffe (künstliche Farbstoffe), Zucker

Ernährungsempfehlungen bei ADHS:

- Ausgewogene & vollwertige Ernährung
- Eine Mahlzeit hat immer drei Komponenten: Sättigungsbeilage (Kohlenhydrate), Eiweißkomponente & Gemüse/Salat
- Naschen direkt nach der Hauptmahlzeit, damit der Blutzuckerspiegel nicht zu stark steigt
- Maximal vier Tassen Kaffee (keine weiteren koffeinhaltigen Getränke)
- Glykämischer Index (Schnelligkeit des Anstiegs der Blutzuckerspiegels): Deutliche Schwankungen des Blutzuckerspiegels vermeiden, denn diese verschlechtern die Stimmung und Symptomatik. Blutzuckerabfälle führen zu Heißhungerattacken
- Eine Ernährung mit hohem glykämischen Index, Zucker, Weizenprodukte und gesättigte Fettsäuren (Fertigprodukte, tierische Fette) verschlechtern die Symptomatik
- Nahrungsergänzungsmittel nach ärztlicher Absprache: Vitamin B 12- Komplex, Omega3- Fette, Vitamin D
- Schaffung von Ernährungsritualen im Alltag

Sonstiges:

- Hungersymptome können auch Schwindel, Kopfschmerzen, Stimmungsschwankungen und Gedankenkreisen sein
- Erschöpfung durch mangelnde Energieversorgung des Körpers
- Gewichtsmanagement bei ADHS- Medikation & ggf. bei Gewichtsveränderungen medizinische und ernährungstherapeutische zielgerichtete Interventionen
- Übergewicht beeinflusst ADHS- Symptomatik auf verschiedenen Ebenen. Daher unbedingt am Übergewicht arbeiten durch Psychotherapie & Ernährungsumstellung
- Ernährungspsychologie: Motive für Essentscheidungen & positive Einstellung zum Essen, Genussfähigkeit
- Emotionsregulation & Stressmanagement um ungünstige Regulationsstrategien (Essanfälle, emotionales Essen) zu reduzieren
- Bei sequenzieller Traumatisierung (Entwicklungstrauma, Bindungstrauma) entsprechende Psychotherapie ggf. Traumatherapie

Informationszusammenstellung von Denise Schröter – Pädagogin und ADHS- Trainerin

Quelle: Brunnmayr (2025): Ernährung bei ADHS. Wien: maudrich Verlag