

# Eine randomisierte kontrollierte Untersuchung über die Auswirkungen von Ernährung auf ADHS

Lidy M.J. Pelsser; Klaas Frankena; Jan Toorman; Huub F.J. Savelkoul; Rob Rodrigues Pereira; Jan K. Buitelaar

Übersetzung von Florian Müller und Dipl. Psych. Christa Müller, Schulpsychologin



Dr. Lidy Pelsser  
wetenschappe-  
lijk onderzoeker  
ADHD Research  
Centrum  
Eindhoven

Dr. Lidy Pelsser

## Zusammenfassung Einleitung

Das Ziel dieser Untersuchung war, die Wirksamkeit einer eingeschränkten Eliminationsdiät (restricted elimination diet) im Sinne einer Symptomverminderung bei einer unausgewählten Gruppe von Kindern mit Aufmerksamkeitsdefizit-Hyperaktivitätsstörung (ADHS) zu testen. Bei ausgewählten Teilgruppen ist die Wirksamkeit einer solchen Diät bereits wissenschaftlich belegt worden. 27 Kinder (mit dem Durchschnittsalter 6,2), die alle die Kriterien für ADHS nach DSM-IV erfüllten, wurden nach Zufallsprinzip auf die Interventionsgruppe (15/27) oder die Wartekontrollgruppe (12/27) verteilt. Der cut-off für eine positive Reaktion auf die Diät im klinischen Sinne wurde gesetzt, wenn sich eine Verringerung der Symptompunkte bei der verkürzten 10-Item Conner Scala und der ADHD-DSM IV Frageliste um 50% oder mehr zeigte, die in der 9. Woche von Eltern und Lehrern auszufüllen waren. Die Analyse der Untersuchung zeigte, dass in der Interventionsgruppe wesentlich mehr Kinder diese Bedingung erfüllten, als in der Kontrollgruppe [Elternwertung 11/15 (73%) versus 0/12 (0%); Lehrerwertung 7/10 (70%) versus 0/7 (0%)]. Die Anzahl der noch vorhandenen ADHS-Kriterien zeigte eine Effektgröße von 2.1 (Cohen's d) und eine prozentuale Skalenreduzierung um 69,4%. Bei gleichzeitigem Bestehen von oppositionellem Trotzverhalten gab es ebenfalls in der Interventionsgruppe einen wesentlich stärkeren Rückgang der Symptome (Cohen's d von 1.1 bei einer Verringerung der Skalenwerte um 45,3%). Eine strikt eingehaltene Eliminationsdiät könnte für die Erforschung von ADHS bei Kindern eine wichtige Rolle spielen, insbesondere in der Frage, ob es bei der Manifestation der Störung einen Zusammenhang mit der Ernährung gibt, und ob sich die Ernährung positiv auf das Verhalten der Kinder auswirken kann.

Das Aufmerksamkeits-Defizit-Syndrom mit Hyperaktivität (ADHS) ist im Kindesalter eine der häufigsten Verhaltensstörungen mit Symptomen, die oft bis in die Adoleszenz oder das Erwachsenenalter persistieren [16]. Langfristig können unter anderem schlechte Leistungen in der Schule, antisoziale Persönlichkeitsstörung, Straffälligkeit oder Drogenmissbrauch, und im späteren Leben Zerrüttung der Ehe oder Arbeitslosigkeit die Folge sein [19]. ADHS ist eine multifaktorielle Störung bei der überwiegend genetische Risikofaktoren, aber auch verschiedene Umweltfaktoren eine Rolle spielen [5, 32]. Wie es genau zu der Störung kommt, ist jedoch bislang unbekannt [22, 31].

Derzeitigen Richtlinien zufolge sind Medikamente und psychologische Interventionen die am häufigsten empfohlenen und am meisten durchgeführten Behandlungsmethoden [12,18, 31]. Es existiert aber auch die Expertenauffassung, man dürfe sich nicht zu sehr auf bestehende pharmakologische Ansätze verlassen und müsse unter anderem die Wirkung von Diäten erforschen [29]. Die Wirksamkeit einer individuell angepassten standardisierten Eliminationsdiät ist bereits nachgewiesen [15]. Bei Untersuchungen, bei denen eine solche Diät zum Einsatz kam [7, 8, 14, 17, 25, 26] zeigte sie in den Teilgruppen Wirkung, die wegen Nahrungsmittelunverträglichkeit oder Allergien vorher ausgewählt worden waren [2]. Eine niederländische offene Pilotstudie, bei der 40 Kinder mit ADHS eine Eliminationsdiät machten [23], ergab bei 62% der Kinder eine Verringerung der Symptompunkte um mindestens 50% in Bewertungsbögen, die Eltern und Lehrer ausfüllten. Die vorliegende randomisierte kontrollierte Studie sollte dazu dienen, die Wirksamkeit einer Eliminationsdiät bei einer Gruppe von Kindern einzustufen, die weder nach dem Ansprechen auf diätetische Interventionen, noch nach dem Vorliegen von körperlichen Prob-