

ADHS-Expertin: Dr. Shirley Hershko

Frage: In welchem Zusammenhang steht ADHS mit Adipositas / Essgewohnheiten?

Antwort:

Erwachsene mit ADHS haben ungesunde Essgewohnheiten, die zu Übergewicht/Adipositas führen, wobei das Wahrscheinlichkeitsverhältnis mit dem Alter zunimmt. Sie leiden auch vermehrt unter Essstörungen.

Menschen mit ADHS haben einen höheren Body-Mass-Index (BMI) und eine höhere Prävalenz von Adipositas, wobei die Odds Ratio (das Chancenverhältnis) mit dem steigt. Tatsächlich steigt die Gesamtprävalenz bei Erwachsenen um etwa 70% und bei Kindern um 40%. Darüber hinaus leiden Menschen mit ADHS häufiger an Essstörungen (OR=3,82), insbesondere an Heißhungerattacken (OR=4,13).

Zur Erklärung dieses Zusammenhangs wurden mehrere Mechanismen vorgeschlagen, darunter eine gemeinsame genetische Übertragung, Dysregulation von Dopamin, Stimmungsschwankungen, psychiatrische Komorbiditäten, unzureichende körperliche Aktivitäten, Impulsivität, Unaufmerksamkeit und schlechte Essgewohnheiten. Es wurde festgestellt, dass sowohl Kinder als auch Erwachsene mit ADHS weniger gesunde Lebensmittel (wie Gemüse, Obst und Milchprodukte) und mehr ungesunde Lebensmittel (fetthaltige, süße und verarbeitete Lebensmittel, wie Snacks, Süßigkeiten, "Fast Food" und "Junk Food") konsumieren.

Weiterführende Literatur:

Hershko S, Aronis A, Maeir A, Pollak Y. (2018). Dysfunctional Eating Patterns of Adults With Attention Deficit Hyperactivity Disorder. J Nerv Ment Dis.

https://www.researchgate.net/publication/328663673_Dysfunctional_Eating_Patterns_of_Adults_With_Attention_Deficit_Hyperactivity_Disorder

Egbert AH, Wilfley DE, Eddy KT, Boutelle KN, Zucker N, Peterson CB, Celio Doyle A, Le Grange D, Goldschmidt AB. Attention-Deficit/Hyperactivity Disorder Symptoms Are Associated with Overeating with and without Loss of Control in Youth with Overweight/Obesity. Child Obes. 2018 Jan;14(1):50-57. doi: 10.1089/chi.2017.0114.

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5743031/>

Cortese S, Moreira-Maia CR, St Fleur D, Morcillo-Penalver C, Rohde LA, Faraone SV. (2016). Association Between ADHD and Obesity: A Systematic Review and Meta-Analysis. Am J Psychiatry.

<https://ajp.psychiatryonline.org/doi/10.1176/appi.ajp.2015.15020266>

Nigg JT, Johnstone JM, Musser ED, Long HG, Willoughby MT, Shannon J. (2016). Attention-deficit/hyperactivity disorder (ADHD) and being overweight/obesity: New data and meta-analysis. Clin Psychol Rev.

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5247534/>

Über die Autorin:

Dr. Shirley Hershko ist Direktorin des Diagnose- und Unterstützungszentrums, eine leitende Lehrerin und Forscherin an der Hebräischen Universität in Israel. Ihre Studie wurde auf dem Weltkongress ADHS mit einem Preis ausgezeichnet.

