

FACHBEITRÄGE

Der Zusammenhang von Süßigkeitenkonsum, Hyperaktivität und ADHS



Dr. Nicole Wolff

Kinder und Jugendliche zeigen eine hohe Präferenz für den Geschmack von Süßem – und dies von Geburt an. Obgleich diese Präferenz für zuckerreiche Nahrungsmittel bei Betrachtung des postnatalen Wachstums als förderlich erachtet werden kann, so birgt der Konsum zuckerhaltiger Nahrungsmittel auch Risiken. So haben Personen (d.h. Kinder, Jugendliche und Erwachsene) mit erhöhtem Zuckerkonsum bspw. häufig ein höheres Risiko für eine reduzierte Zahngesundheit, einen erhöhten Body-Mass-Index, erhöhtes Adipositas-Risiko oder ein erhöhtes Risiko für die Entwicklung von kardiovaskulären Erkrankungen. Einhergehend mit erhöhten Prävalenzraten von Adipositas und dem metabolischen Syndrom ist der Konsum von zuckerhaltigen Nahrungsmitteln und insbesondere von zuckerhaltigen Getränken (insbesondere Softdrinks) seit den 1950er Jahren beispielweise um mehr als das fünffache pro Kopf angestiegen (Bray, 2013). Obgleich man keine kausalen Schlüsse daraus ziehen darf, verdeutlicht es die Dimension des potentiellen Risikos für die Gesundheit. Da die benannte Studie jedoch die Entwicklung in den USA darstellt, wollen wir im weiteren Verlauf auf die Ergebnisse einer deutschen, repräsentativen Studie zur Gesundheit von Kindern und Jugendlichen in Deutschland (abgekürzt KiGGS), die vom Robert Koch Institut (RKI) initiiert wurde, fokussieren. Die Ergebnisse beruhen auf Verzehrdaten von 7186 Jungen und 6919 Mädchen im Alter von 3–17 Jahren und scheinen den benannten Trend zu bestätigen: 16 % der Kinder und Jugendlichen konsumieren täglich Schokolade und fast 20 % andere Süßigkeiten (Mensink, Kleiser, & Richter, 2007). Mehr Jungen als Mädchen konsumieren jeweils

täglich Softdrinks. Es wurde außerdem gefunden, dass ein Großteil der Studienteilnehmer im Vergleich zu den Empfehlungen zu häufig Wurst, Schokolade und Süßigkeiten und zu selten Fisch, Gemüse und Obst konsumiert (vgl. Mensink et al., 2007).

In diesem Zusammenhang wächst zunehmend auch das Bewusstsein für den Einfluss von Ernährung auf das Verhalten und die psychische bzw. psychiatrische Gesundheit. Fokussierend auf die Assoziation zwischen Zuckerkonsum und Verhalten gibt es bereits seit den 1980er Jahren Untersuchungen, die eine Beziehung zwischen Zuckerkonsum und Hyperaktivität aufzeigen und empirisch belegen wollten. Ergebnisse dieser (meist) Beobachtungsstudien zeigen jedoch divergente Ergebnisse und experimentelle Studien sind noch immer rar. Ein Problem der Studien war, dass häufig nicht der Zucker, wie er in alltäglicher Nahrung vorkommt, gemessen und sein Effekt auf das Verhalten evaluiert wurde, sondern Saccharose in Wasser aufgelöst und mit Placebo-Süßungsmitteln wie Aspartam verglichen wurde. So haben Kinder und Jugendliche ein Glas Wasser mit Saccharose oder einem Placebo-Süßungsmittel bekommen und wurden anschließend unter Beobachtung entweder i) zum Spielen geschickt oder ii) die Eltern sollten direkt im Anschluss Verhaltenseinschätzungen mittels eines Fragebogenverfahren abgeben. In einer Studie (Prinz, Roberts, & Hantman, 1980) wurden elterliche Berichte darüber, was die Kinder in den letzten 7 Tagen gegessen und getrunken haben, ausgewertet und diese Befunde mit einer mit Videokamera überwachten Spielsituation in Beziehung gebracht. Es zeigte sich, dass Kinder, die damals die Diagnose einer Aufmerksam-

