

# Zwischen Trigger und Therapie

Zappelig, unruhig, anstrengend - diese Zuschreibungen greifen zu kurz. Die Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyperaktivitätsstörung (ADHS) ist eine von vielen Faktoren abhängige Störung mit einem vielfältigen und sehr unterschiedlichen klinischen Bild. Die Bedeutung der Ernährung wird schon lange diskutiert - sowohl als mögliche Ursache wie auch als potenzielle Behandlungsoption.

Die ADHS ist eine komplexe Entwicklungsstörung, die durch ausgeprägte Unaufmerksamkeit, Hyperaktivität und Impulsivität gekennzeichnet ist. Mit einer Prävalenz von etwa fünf Prozent ist sie eine der häufigsten psychiatrischen Störungen bei Kindern und Jugendlichen, in etwa 60 Prozent der Fälle bleibt sie im Erwachsenenalter bestehen. Eine ADHS kann für Betroffene zahlreiche Auswirkungen haben, zum Beispiel auf Beziehungen im sozialen und familiären Umfeld oder auf schulische und berufliche Leistungen. Häufig treten weitere psychiatrische und somatische Begleiterkrankungen auf.

In Deutschland wird eine multimodale Behandlung empfohlen inklusive psychosozialer Therapie, zum Beispiel Psychoedukation bzw. Psychotherapie und Elterntrainings sowie Therapie mit Psychopharmaka (z. B. Stimulanzien).

## Bestimmte Lebensmittel als Auslöser?

Die Ursache für das Auftreten einer ADHS ist noch nicht geklärt. Auf der Suche nach möglichen Auslösern wird eher von Risikofaktoren gesprochen. Deren bloße Anwesenheit erhöht die Wahrscheinlichkeit für ADHS-Symptome, ohne dass sie eindeutig als Ursache des Störungsbildes ausgemacht werden können. Mehrere Meta-Analysen untersuchten den Zusammenhang zwischen der Ernährung und ADHS. Diese zeigen zwar einen Zusammenhang zwischen ungesunden Ernährungsmustern und der Häufigkeit von ADHS, eine kausale Beziehung lässt sich jedoch nicht ableiten.

In den genannten Studien stehen vor allem Ernährungsmuster und nicht einzelne Lebensmittel oder Nährstoffe im Fokus. Als ungesundes Ernährungsmuster wurde hier ein hoher Konsum von Zucker, insbesondere in Form von gesüßten Getränken, von raffinierten Kohlenhydraten, rotem Fleisch sowie stark verarbeiteten Lebensmitteln mit hohem Gehalt an gesättigten Fettsäuren definiert, zum Beispiel verarbeitetes Fleisch. Anders als oft dargestellt, gibt es bislang aber keinen eindeutigen Zusammenhang zwischen einer hohen Zuckeraufnahme und dem Auftreten von ADHS. Dennoch kann sich zu viel

Zucker ungünstig auf die Gesundheit auswirken, und ein generelles Ziel sollte sein, so wenig wie möglich davon aufzunehmen. Im Gegensatz dazu war eine Ernährung, die reich an Gemüse, Obst, Hülsenfrüchten und Fisch ist, in diesen Meta-Analysen mit einer geringeren Prävalenz für ADHS verbunden. Offen bleibt jedoch die Frage, ob demografische, psychosoziale oder sozioökonomische Faktoren, die die Ernährungsqualität beeinflussen, möglicherweise die eigentlichen Risikofaktoren für ADHS darstellen.

## Pränatale Ernährung der Mutter bedeutsam?



Welchen Einfluss bestimmte pränatale Faktoren auf die Entwicklung des Kindes haben, zum Beispiel die Nährstoffaufnahme oder der Nährstoffhaushalt der werdenden Mutter, wurde im Hinblick auf ADHS häufig untersucht. Die wissenschaftliche Evidenz in diesem Bereich ist jedoch begrenzt, da hierfür umfangreiche Langzeitstudien mit präzisen Ernährungstagebüchern erforderlich sind.

Häufiger ist zu hören, dass Diabetes während der Schwangerschaft das Risiko für ADHS bei Kindern erhöhen soll - sei es ein vorher bestehender oder ein Schwangerschaftsdiabetes. Die bislang größte zu diesem Thema durchgeführte Studie kommt jedoch zu dem Schluss, dass der Zusammenhang äußerst gering ist und dass weder Hyperglykämie, also ein erhöhter Blutzuckerpegel, noch Diabetes selbst als ursächliche Faktoren gesehen werden können. Vielmehr könnten genetische Variablen, die gleichzeitig mit ADHS und einem erhöhten Diabetesrisiko verbunden sind, gemeinsame Risikofaktoren darstellen.

Wie sich eine Schwangere ernährt, kann über die pränatale Prägung Einfluss auf das Ungeborene nehmen. Ob es einen Zusammenhang zu ADHS gibt, ist jedoch unklar.