

## Therapie bei ADHS

Grundsätzlich kann ADHS nicht durch eine Ernährungsumstellung geheilt werden. Möglich ist aber eine Verbesserung der Symptome, sodass gegebenenfalls weniger Medikamente nötig sind.

Die Therapie bei ADHS muss individuell auf den einzelnen Betroffenen abgestimmt werden, das gilt auch für die Ernährung. Auf Dauer meiden sollten Betroffene immer nur die Nahrungsmittel, gegen die eine Unverträglichkeit vorliegt oder die die ADHS-Symptomatik verschlimmern. Der Grund: Wer dauerhaft auf zu viele Nahrungsmittel verzichtet, der versorgt seinen Körper nicht mehr mit allen nötigen Nährstoffen - Mangelernährung droht. Dies gilt erst recht für Betroffene, die Medikamente gegen ADHS einnehmen, was sich nicht selten appetitmindernd auswirkt. Ihnen droht Gewichtsverlust und womöglich Untergewicht.

Der ernährungsmedizinische Ansatz bei ADHS ist die sogenannte **oligoantigene Diät**. Oligoantigen bezeichnet bestimmte Stoffe in Nahrungsmitteln, die häufiger Unverträglichkeiten auslösen - auf diese Stoffe sollte verzichtet werden. Weil individuell verschieden ist, welche Stoffe die Symptomatik verschlimmern, teilt sich die **Ernährungsumstellung in zwei Phasen**:

1. Über einen Zeitraum von **etwa vier Wochen (Auslassphase)** werden sämtliche potenziell problematischen Lebensmittel komplett ausgelassen: Kuhmilch und Kuhmilchprodukte, Ei, Fisch, Soja, Nüsse, glutenhaltiges Getreide sowie jegliche Art von Zusatzstoffen. Das bedeutet etwa Farb- oder Süßstoffe, wie sie oft in verarbeiteten Fleisch- und Wurstwaren, Fertiggerichten und Fast Food enthalten sind. Erlaubt sind nur Lebensmittel mit geringem allergenen Potenzial: die meisten Gemüse- und Obstsorten, glutenfreies Getreide und Kartoffeln, Milchersatzprodukte und helles Fleisch (so natürlich wie möglich).
2. Anschließend werden Lebensmittel wie Eier, Fisch etc. **einzelnd - mit zwei Wochen Abstand** - wieder in den Speiseplan aufgenommen und genau beobachtet, wie der Körper reagiert. Zu diesem Zweck führt man ein **Ernährungstagebuch**.

Verträgliche Lebensmittel dürfen dann wieder regelmäßig auf den Speiseplan. *Achtung: Unverträglichkeiten können im Laufe des Lebens verschwinden oder neu hinzukommen.*

Grundsätzlich, also **dauerhaft reduziert werden** sollten bei ADHS **hoch verarbeitete Lebensmittel mit Zusatzstoffen und allzu Zuckriges**. Für mehr Ausgeglichenheit sorgt außerdem eine **möglichst regelmäßige Mahlzeitenstruktur** mit drei Hauptmahlzeiten und - je nach Bedarf (vor allem kleinen Kindern und bei Untergewicht) - zwei Zwischenmahlzeiten.

Appetitmangel wie auch unregelmäßige, einseitige Mahlzeiten können auf Dauer zu Infektanfälligkeit führen, zudem kann der Omega-Index sich verschlechtern - das heißt, die Versorgung mit [Omega-3-Fettsäuren](#). Diese Fettsäuren sind lebenswichtig, sie unterstützen zahlreiche Körperprozesse. Wer keinen Fisch essen darf oder mag, findet sie vor allem in Algenöl. Entzündungshemmende Antioxidantien stecken in Gemüse und Obst (Verträglichkeit beachten). Süßes sollte nur selten auf den Speiseplan kommen, weil Zucker reichlich Energie liefert und in Massen entzündungsfördernd wirken kann.

Durch ein gestörtes [Darmmikrobiom](#) sowie Entzündungen im Darm, so vermuten Wissenschaftler, könnten das Gehirn und die psychische Gesundheit beeinträchtigt und die ADHS-Symptome verstärkt werden. Denn bekannt ist inzwischen, dass Darm und Gehirn über Nervenbahnen, die sogenannte Darm-Hirn-Achse, miteinander kommunizieren. Das Gehirn steuert die Darmfunktion, während der Darm Einfluss auf unser Nervensystem und unsere Psyche hat. In einem gesunden Darmmikrobiom bauen nützliche Bakterien [Ballaststoffe](#) aus der Nahrung zu kurzkettigen Fettsäuren ab, die für die Gehirnfunktion wichtig sind.

- ✓ **Probiotika**, die in fermentierten oder milchsäuren Lebensmitteln wie Joghurt, Sauerkraut oder Kefir enthalten sind, und **Präbiotika** aus Obst und Gemüse, Vollkornprodukten, Nüssen und Hülsenfrüchten können helfen, eine gesunde Bakterienzusammensetzung im Darm zu fördern.

**Bitte beachten Sie: Grundsätzlich sollte eine Ernährungsumstellung immer mit dem Hausarzt oder einem Ernährungsmediziner/-berater besprochen werden. Diese Informationen ersetzen keine individuelle ernährungsmedizinische Beratung. Ernährungsmedizinische Behandlung/Beratung wird von den gesetzlichen Krankenkassen in der Regel anteilig übernommen.**

## Lebensmittelübersicht bei ADHS

Kategorie	Häufig vertragen	Häufig nicht vertragen
<b>Brot, Getreide und Beilagen wie Nudeln, Kartoffeln, Reis</b>	Glutenfreies Brot/Brötchen; glutenfreie (Hafer-)Flocken oder ungezuckertes Müsli; Pseudocerealien (Amarant, Quinoa, Hirse, Buchweizen); glutenfreie Nudeln (z. B. aus Hülsenfrüchten, Buchweizen); Vollkornreis, Wildreis, Kartoffeln	Brot und Getreideprodukte mit Gluten; Brot oder Müsli mit Zuckerzusatz; Erdnussbutter, Nutella; Hartweizennudeln; Sojaprodukte wie Tofu; Fast Food; Fertiggerichte (viele Zusatzstoffe)
<b>Snacks &amp; Knabbereien</b> (maximal 1 kleine Handvoll pro Tag)	Trockenfrüchte (s. u.) ohne Zuckerzusatz; wenig Zucker, Honig oder Ahornsirup - am besten in selbst Gebackenem	Industriell hergestellte Backwaren, Süßwaren und Milchprodukte wie Schokolade, Pudding, Eiscreme; Chips, Salzgebäck (viel Zucker und sehr viele Zusatzstoffe)
<b>Obst</b> (1-2 Portionen/Tag)	Süße Apfelsorten, Aprikosen, Bananen, Birnen, Heidelbeeren, Pfirsich, Melone, Kokosnuss	Zitrusfrüchte, Konservenobst, gezuckerte Früchte
<b>Gemüse</b> (3 Portionen/Tag)	Alle Blattsalate, Bohnen, Erbsen, Fenchel, Gurke, Karotte/Möhre, Pastinake, Linsen, Porree/Lauch, Spargel, Spinat, Zucchini, alle Kohlarten	Auberginen, Paprika, Tomaten; Tiefkühlgemüse mit Fertigsoßen
<b>Nüsse und Samen</b>		alle
<b>Fette und Öle</b> (ca. 3 EL/Tag)	Milchfreie Margarine; kaltgepresstes Pflanzenöl wie etwa Olivenöl, Rapsöl, ungehärtetes Kokosfett	Schweine-, Butterschmalz, Süßrahmbutter, Walnussöl und andere Nussöle

Kategorie	Häufig vertragen	Häufig nicht vertragen
<b>Getränke</b> (1,5 Liter/Tag)	Wasser, ungesüßte Tees, Reis- oder Kokos-Drink; als Schorle: Apfelsaft	Softdrinks, Kakaogetränke (gesüßert/mit Kuhmilch); Alkohol
<b>Fisch und Meeresfrüchte</b>		alle
<b>Wurstwaren und Fleisch</b>	Fleisch und Aufschnitt von Pute, Huhn, Lamm (möglichst naturbelassen)	Schweinefleisch und -wurst; generell Wurst mit Farb-, Aroma- oder Konservierungsstoffen
<b>Eier, Milchprodukte, Käse</b>		Hühnerei, Kuhmilch und Kuhmilchprodukte (Käse etc.)

Empfehlungen erarbeitet in Kooperation mit Matthias Riedl, Ärztlicher Direktor des Medicums Hamburg.