

Ernährungsinformationen für Kindertagesstätten - September 2017 -

ADHS und Ernährung

ADHS (Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyperaktivitäts-Störung), auch hyperkinetisches Syndrom genannt, ist eine sehr häufige Verhaltensstörung bei Kindern, wobei Jungen häufiger an ADHS leiden als Mädchen. Meistens zeigt sich die Störung bereits vor dem 5. Lebensjahr und bei 33 bis 50 % bleibt sie bis ins Erwachsenenalter bestehen. Weltweit liegt sie bei 5,9 bis 7,1 % lt. aktueller Studien (Bergmann 2014; YU et al.2016).

Die Kennzeichen sind

- Mangel an Ausdauer bei Beschäftigung und der Tendenz, Tätigkeiten zu wechseln, bevor sie zu Ende gebracht sind,
- unruhiges Verhalten und Unfähigkeit stillzusitzen,
- impulsives Verhalten, etwa mit abrupten motorischen und/oder verbalen Aktionen, die nicht in den sozialen Kontext passen.

Welcher Zusammenhang besteht zwischen ADHS und Ernährung?

ADHS und Adipositas

Kinder mit ADHS haben häufiger Übergewicht als Kinder ohne die Erkrankung. Möglicherweise ist impulsives und desorganisiertes Essverhalten ein Grund für die Entwicklung des Übergewichts. Neben gestörten Essmustern spielt auch eine geringe körperliche Aktivität und ein erhöhter Medienkonsum eine Rolle. ADHS geht außerdem häufig mit einer erhöhten Aufnahme von Süßigkeiten und Fastfood einher.

ADHS und Essstörungen

ADHS und häufige Heißhungeranfälle können im Zusammenhang stehen. So sollte bereits bei suchartigen Essstörungen und frühkindlichen Fütterstörungen an ADHS gedacht werden.

Einfluss verschiedener Nahrungsfaktoren

Bestimmte Ernährungsfaktoren können die Gehirnfunktion beeinträchtigen und zu Änderungen des Verhaltens führen - ein Nährstoffmangel genauso wie eine Überlastung mit bestimmten Nahrungsbestandteilen, toxischen Substanzen, Genussmitteln usw.

Welche Faktoren spielen eine besondere Rolle?

Zink

Zink besitzt antioxidative Funktionen und beeinflusst viele Stoffwechselfvorgänge im Gehirn, z. B. die Bildung von Serotonin. Ein Zinkmangel führt bei Kindern nachweislich zu einer Beeinträchtigung der kognitiven Entwicklung (*kognitiv=das Wahrnehmen, Denken, Erkennen betreffend*). Unaufmerksamkeit und Nervosität sind möglich. Ein Zusammenhang zwischen der Schwere der Erkrankung und der Höhe des Zinkspiegels besteht.

Eisen

Eisen ist wichtig für das zentrale Nervensystem. Eisenmangel steht mit einer verminderten kognitiven Entwicklung im Zusammenhang. Patienten mit ADHS haben häufig einen niedrigen Eisenspiegel. Die Symptome verbessern sich durch eine Zufuhr von Eisen.

Magnesium

Auch der Magnesiumspiegel im Blut von ADHS-Kindern ist niedriger als empfohlen. Ein Magnesiummangel beeinträchtigt den Gehirnstoffwechsel, den Energiestoffwechsel im Gehirn und die Reizweiterleitung. Außerdem wird durch Magnesiummangel die Ausschüttung von Stresshormonen erhöht. Folge sind motorische Unruhe und gesteigerter Bewegungsdrang, erhöhte Reizbarkeit, Konzentrationsschwäche usw. Ein Magnesiummangel kann durch eine ausgeglichene Ernährung behoben werden.

Vitamin D

Ein Zusammenhang zwischen Vitamin D-Mangel und Erkrankungen, wie Depression, Autismus, abnehmende kognitive Funktion etc., stehen in Zusammenhang. Ein Mangel beeinflusst gerade in den ersten Lebensstagen die Entwicklung, Funktion und Struktur von Gehirn und Nervensystem. Höhere Vitamin D-Werte im Blut der Mutter während der Schwangerschaft gehen mit einem geringeren Risiko von ADHS-Symptomen der Kinder einher.

Essentielle Fettsäuren

Omega 3-Fettsäuren sind entscheidend beim Aufbau der Nervenzellen beteiligt und spielen eine wichtige Rolle bei der Reizweiterleitung. Eine erhöhte Aufnahme hat eine positive Wirkung auf die ADHS-Symptomatik.

Zucker

Hohe Zuckerspiegel verursachen nach dem Essen einen deutlichen Blutzuckerabfall, niedrige Blutzuckerspiegel bewirken wiederum einen Zustand von Unruhe, Nervosität und Gereiztheit. Nachweislich hat ein Frühstück mit einem niedrigen glykämischen Index (bestehend aus Lebensmitteln, die den Blutzuckerspiegel nicht so stark ansteigen lassen, wie z. B. Vollkornprodukte, Obst, Rohkost usw.) einen positiven Effekt auf Gedächtnisleistung und Aufmerksamkeit.

Lebensmittelzusatzstoffe

Der Verzehr bestimmter künstlicher Lebensmittelfarbstoffe kann bei Kindern hyperaktives Verhalten hervorrufen. Einen eindeutigen Beweis für den Zusammenhang zwischen Zusatzstoffaufnahme und Hyperaktivität kann jedoch nicht bewiesen werden. Trotzdem schreibt die EU-Verordnung für Lebensmittel mit sog. „Azo-Farbstoffen“ vor, dass der Warnhinweis „Kann Aktivität und Aufmerksamkeit bei Kindern beeinträchtigen.“ auf Verpackungen stehen muss.

Auch Phosphate oder bestimmte Konservierungsstoffe haben eine mögliche Wirkung auf die ADHS-Symptomatik.

Empfehlung der Ernährung bei ADHS

- Um mögliche Ernährungsdefizite oder ungünstige Ernährungsgewohnheiten herauszufinden, ist eine sorgfältige Ernährungsanamnese durchzuführen.
- Eine ausgewogene Ernährung mit wenig verarbeiteten, möglichst frisch zubereiteten Lebensmitteln weitestgehend ohne Zusatzstoffe ist empfehlenswert.
- Ein Zinkmangel kann durch Fleisch, Eier, Milch, Käse und Vollkornprodukte ausgeglichen werden.
- Ein Eisenmangel sollte abgeklärt werden und durch eine eisenreiche Ernährung ausgeglichen werden. Eisenreich sind Fleisch, Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte, Quinoa, Amaranth, Gemüse, z. B. Spinat, Feldsalat, Samen und Nüsse.
- Ein Magnesiummangel kann über Vollkorngetreide, Milch und Milchprodukte, Geflügel, Fisch, Kartoffeln, grüne Gemüsearten, Sojabohnen, Beerenobst, Orangen und Bananen behoben werden.
- Auf eine ausreichende Vitamin D-Versorgung ist zu achten. Bei unzureichender Sonneneinstrahlung besonders im Winter kann sie durch den Verzehr von Fettsäuren, Milch und Milchprodukten, Eigelb, Pilze usw. ergänzt werden.
- Viele mehrfach ungesättigte Fettsäuren, vor allem Omega 3-Fettsäuren, über Fisch und pflanzliche Öle (Rapsöl, Walnussöl, Leinöl), Samen und Nüsse sind aufzunehmen.
- Viel frisches Obst und Gemüse, wenig zuckerreiche Lebensmittel und vor allem Getränke sollten verzehrt werden.
- Ungünstigen Essvorlieben der Kinder entgegenwirken. Dabei sollte auf Essen als Erziehungsmittel verzichtet werden, positive Rituale gemeinsamer Mahlzeiten sind sehr wichtig.
- Auf eine gesunde Pausenverpflegung ist zu achten:
In der Kindertagesstätte sollte ein ausgewogenes Frühstück mit einem niedrigen glykämischen Index angeboten werden (Vollkornprodukte, Milchprodukte, frisches Obst oder Rohkost).
- **Wichtig ist eine insgesamt nährstoffreiche Kost, ausreichende Versorgung mit Omega 3-Fettsäuren, Magnesium, Zink, Vitamin D und Eisen. Weniger Zusatzstoffe, Süßigkeiten, gesüßte Getränke und Fastfood sind empfehlenswert. Kinder mit ADHS-Symptomen sollten auf Ernährungsgewohnheiten und Nährstoffdefizite untersucht und entsprechend ärztlich behandelt werden.**

Chips selber machen

(entdeckt in der **Kita Leibnizplatz**)

Für 4 Portionen Chips benötigt man 6 bis 8 große Kartoffeln.

Diese werden geschält und mit einem Messer oder Gemüsehobel in hauchdünne Scheiben geschnitten. Dann gut unter kaltem Wasser abwaschen, damit die Stärke austritt, anschließend mit Küchenpapier trocknen.

Ein Backblech mit Backpapier belegen, dann wird eine Gewürzmischung aus Olivenöl und gewünschten Kräutern und Gewürzen, z. B. Paprika, Pizzagewürz, Knoblauchgewürz usw., hergestellt.

Die Kartoffelscheiben werden auf das Blech gelegt und mit der Ölmischung bestrichen.

Jetzt kommen die Chips bei 180 °C für 10 bis 15 Min. in den vorgeheizten Backofen.

Anschließend die Chips abkühlen lassen und ggf. nochmals auf einem Küchentuch abtropfen lassen.

Guten Appetit!

Viele Grüße

i. A.

gez.

Heike Kästner