



© Name - Fotolia.com

# *Ernährungsumstellung bei ADS/ADHS*

## und anderen Verhaltensauffälligkeiten

Die medizinische Fachwelt ist sich seit vielen Jahren uneinig, ob ADS/ADHS und andere Verhaltensauffälligkeiten durch eine falsche und einseitige Ernährung bedingt werden. Dieser Streit ist jedoch unsinnig, denn mehrere Studien der letzten Jahre beweisen eindeutig einen Zusammenhang.

**Von Corinna Wietelmann, Lasbek**

**E**tlliche Nahrungsmittel können eine Nahrungsmittelallergie oder eine Nahrungsmittelunverträglichkeit sowie eine Pseudoallergie auslösen. Leider kann man diese nicht immer optimal anhand eines Allergietests nachweisen, was sehr häufig zu einem nicht Erkennen der Nahrungsmittelunverträglichkeit oder der Pseudoallergie führt. Somit wissen die betroffenen Eltern und auch Erwachsenen nichts von der Unverträglichkeit gegen bestimmte Nah-

rungsmittel oder ihre Nahrungsmittelbestandteile und werden, im Zuge der auftretenden Symptome, oftmals falsch behandelt.

Neue Studien des Universitätsklinikums Freiburg konnten beweisen<sup>1</sup>, dass Verhaltensauffälligkeiten sehr wohl in einer Verbindung zu Nahrungsmittelunverträglichkeiten bzw. Pseudoallergien stehen. Dieser Zusammenhang konnte allerdings schon viel früher belegt werden: Bereits 1922 wies Shannon<sup>2</sup> auf einen Zusammenhang

---

## Neue Studien beweisen, dass Verhaltensauffälligkeiten sehr wohl in einer Verbindung zu Nahrungsmittelunverträglichkeiten bzw. Pseudoallergien stehen.

---



zwischen Hyperaktivität und einer Nahrungsmittelunverträglichkeit mit Eiern, Tomaten und Getreide hin.

1961 gab Crook<sup>3</sup> ebenfalls an, dass es einen Zusammenhang zwischen Verhaltensauffälligkeiten und einer Nahrungsmittelunverträglichkeit gäbe.

Und laut Schnoll et al., 1985,<sup>4</sup> sollte in jeder Therapie bezüglich Verhaltensauffälligkeiten eine Ernährungsumstellung integriert sein.

So gab es in den letzten Jahren einige vielversprechende Ansätze, die Ernährung von hyperaktiven Kindern umzustellen.

### Die Feingold-Diät

Der kalifornische Arzt Ben Feingold<sup>5</sup> war 1973 der Auffassung, dass Verhaltensauffälligkeiten und Lernstörungen mit Nahrungsmittelunverträglichkeiten im Zusammenhang stehen. Seiner Theorie nach, müssten natürliche und künstliche Zusatzstoffe vom Speiseplan gestrichen werden. Auszuschließen wären demnach zum Beispiel Äpfel, Erdbeeren, Pflaumen, Pfirsiche, Gurken, Bockwurst, Tee, Margarine und Tomaten. Erlaubt sind dagegen u. a. Bananen, Birnen, Sojasprossen und Kopfsalat.

Obwohl viele Eltern der Meinung waren, diese Ernährungsform hätte eine Verbesserung im Verhalten ihrer Kinder bewirkt, wurde 1982 beschlossen<sup>6</sup>, keine Emp-



**Benjamin F. Feingold, M.D. (1899–1982), Kinder-Allergologe aus Californien, USA.** Bereits im Jahr 1973 vermutete er, dass Salicylate, künstliche Farbstoffe und künstliche Aromen Hyperaktivität bei Kindern verursachen. Hyperaktivität wird heute als Aufmerksamkeitsdefizit-Syndrom (ADS) oder Aufmerksamkeits-Defizit-Hyperaktivitätsstörung (ADHS) klassifiziert.

fehlung für eine entsprechende Ernährungsumstellung auszusprechen.

Ausführliche Informationen zu dieser Diät-Form erhalten sie unter <http://www.feingold.org/>

### Die Hafer-Diät

Die Apothekerin Hertha Hafer ging 1980 davon aus<sup>7</sup>, dass sich Phosphate aus den Nahrungsmitteln ungünstig auf die Hirnfunktion auswirken würden, da sich der Körper „entsäuert“. Hierdurch verschiebt sich, laut Hafer, der Säure-Base-Haushalt in den alkalischen Bereich. Laut ihrer These sollten Nahrungsmittel wie zum Beispiel Wurst, Fleisch, Milch, Zitrusfrüchte, Vollkornprodukte und Nüsse nicht mehr verzehrt werden. Weiterhin seien Zusatzstoffe und Zucker zu vermeiden.



**Hertha Hafer (1913–2007), Mainzer Pharmazeutin und Apothekerin.** Die Erfinderin einer bekannten Zahncreme vertrat die Theorie der Phosphatstörung als Ursache für Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyperaktivitätsstörung (ADS).

Für diese Ernährungsform gibt es ebenfalls keine Empfehlungen, obwohl auch hier viele Eltern sowie betroffene Erwachsene von guten Erfolgen berichten konnten. Dennoch konnte in den 1990er Jahren durch den Auftrag der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung unter Leitung von Prof. Dr. M. Schmidt und Josef Egger klar belegt werden, dass bei 1/3 aller getesteten Kinder eine Ernährungsumstellung signifikante Verbesserungen der Symptome erzielen konnte.

### Die Oligoantigene-Diät nach Josef Egger

Prof. Dr. Fleischhaker und sein Team der Universitätsklinik Freiburg konnten 2014 mit einer neuen Studie belegen, dass die Oligoantigene-Diät, die sogenannte



**Prof. Dr. med. Christian Fleischhaker, Oberarzt in der Abteilung für Psychiatrie und Psychotherapie im Kindes- und Jugendalter am Universitätsklinikum Freiburg**



**Prof. Dr. med. Josef Egger (\*1947) ital. Kinderarzt, Kinderneurologe, Allergologe, Kinderpsychiater, Primar der Pädiatrie im Krankenhaus Meran. Seine Oligoantigene Diät („Egger-Diät“, von oligo=„wenig“) ist eine Auslass- oder Eliminationsdiät, die hypoallergene Lebensmittel bevorzugt und auf der Vermeidung bestimmter Lebensmittel basiert, die als Allergene oder unverträglich angesehen werden. Diese Diät soll bei Migräne und ADH-Syndrom wirksam sein.**



© Name – Fotolia.com

Auslass-Diät, bei Kindern und auch Erwachsenen mit Verhaltensauffälligkeiten signifikante Verbesserungen erreichen konnte<sup>8</sup>. Prof. Dr. Fleischhaker hat die unter dem Namen „Egger-Diät“ ins Leben gerufene Diätform, welche seinerzeit für Menschen mit Migräne „erschaffen“ und dann ebenfalls für Kinder mit Hyperaktivität eingesetzt wurde, an die heutigen Bedürfnisse angepasst, unter Berücksichtigung der modernen Lebensform „reformiert“ und somit alltagstauglich gemacht.

Zu Josef Eggers Zeiten im Jahre 1985<sup>9</sup> waren zum Beispiel nur zwei Fleischsorten und ausgesuchte Gemüsesorten erlaubt. Dies hat sich unter Prof. Dr. Fleischhaker zu einem reichhaltigen Speiseplan erweitert. Allerdings ist das Grundprinzip, diejenigen Nahrungsmittel vom Speiseplan zu eliminieren, die im Verdacht stehen Allergie und Unverträglichkeiten auszulösen, das Gleiche geblieben.

Grundprinzip der „Egger-Diät“ ist es, über einen bestimmten Zeitraum eine sehr eingeschränkte Lebensmittelauswahl zur Verfügung zu haben. Diese Lebensmittel gelten alle als „verträglich“ und nicht bis wenig Allergie auslösend. Sind am Ende der Testphase, im Zeitraum von ca. 2–4 Wochen, keine Veränderungen sichtbar, ist klar, dass die Verhaltensauffälligkeiten (egal welcher Art) nicht durch Lebensmittel hervorgerufen werden und somit wieder ganz normal gegessen werden kann. Treten allerdings aufgrund der Ernährungsumstellung positive Veränderungen auf, werden nun nach und nach weitere Lebensmittel in den Speiseplan integriert.

So kann behutsam getestet werden, bei welchen Lebensmitteln die Unverträglichkeiten in Form von Verhaltensauffälligkeiten, Schlafstörungen oder auch Lernstörungen auftreten.

### Erlaubt sind zum Beispiel:

Lamm	Reis
Amaranth	Blumenkohl
Kokosmilch	Gurke
Reismilch	Birndicksaft (süßen)

### Verboten sind hingegen in den ersten Wochen der Testphase zum Beispiel:

Kuhmilch	Soja
Tomate	Zucker
Weizen	Farbstoffe
Fertigprodukte	Paprika

Darüber hinaus gilt den Zusatzstoffen ein erhöhtes Augenmerk. Glutamat zum Beispiel kann einen direkten Einfluss auf den Hirnstoffwechsel nehmen. Hierbei ist anzumerken, dass Glutamat ein wichtiger erregender Botenstoff in unserem zentralen Nervensystem ist.

### Zu meidende Zusatzstoffe:

Phosphate: E 338, E 339, E 340, E 341, E 343, E 450  
 Farbstoffe: E 102, E 104, E 110, E 122, E 124  
 Glutamin / Glutamat: E 620 - E 624

### Lebensmittel und Inhaltsstoffe, die zu meiden sind:

Farbstoffe	Dessert, Getränke, Süßigkeiten, bestimmte Käsesorten
Süßstoffe	Fertigprodukte, Getränke, Süßigkeiten
Lebensmittel mit häufiger Unverträglichkeit	Milchprodukte, Eier, Weißmehl, Tomate, Paprika, Soja, Zitrusfrüchte
Salicylate, Glutamat, Phosphate	Wurst, Fleisch, Fertigprodukte, Medikamente

### Erlaubte Lebensmittel in der Testphase:

Fleisch	Lamm, Huhn, Truthahn, Pute
Gemüse	Reis, Hirse, Kartoffel, Quinoa, Amaranth, Blumenkohl, Broccoli, Spargel, Gurke, Zucchini, grüner Salat
Früchte	Birne, Banane, Kokosnuss
Getränke	Angereichertes Mineralwasser, Kokosnussmilch, Reismilch
Fette	Rapsöl, Kokosfett, Olivenöl
Gewürze	Kräuter, Pfeffer
Binde-Backmittel	Johannisbrotmehl, Agar
Süßungsmittel	Reissirup, Birndicksaft



© Name – Fotolia.com



© Name – Fotolia.com

---

## Glutamat zum Beispiel kann einen direkten Einfluss auf den Hirnstoffwechsel nehmen.

---

Die Liste der in Verdacht stehenden Zusatzstoffe ist lang. Daher kann hier nur ein kleiner Ausschnitt aufgeführt werden.

Benzoate können Immunreaktionen hervorrufen und sind in Himbeeren, Zimt und Zwetschgen zu finden.

Salicylate können zu einer verstärkten Freisetzung von Histamin führen, was wiederum Entzündungsreaktionen hervorrufen kann. Salicylate findet man zum Beispiel in Kamille, Tomaten oder Mandeln.

Dieser „neue“ Ansatz und der „neue“ Beleg der Wirksamkeit einer Ernährungsumstellung bei Verhaltensauffälligkeiten lässt alle Beteiligten, egal ob Eltern oder betroffene Erwachsene, neue Hoffnung schöpfen.

Ebenfalls interessant ist die Ernährungsumstellung bezüglich der Eliminierung von Farbstoffen, die 30-50 % Methylphenidat (Ritalin) aufweisen. Da das Max-Planck-Institut betont, dass Methylphenidat nach einer gewissen Einnahmezeit zum Gewöhnungseffekt führt und somit die Dosis erhöht werden muss, um eine erwünschte Wirkung zu zeigen, sollte man eine Ernährungsumstellung prinzipiell in Betracht ziehen und eine Therapie mit einem optimierten Speiseplan unterstützen. Der Oligoantigenen-Diät wird häufig nachgesagt, sie wäre nicht alltagstauglich, würde die Kinder extrem einschränken und dass mit Mangelerscheinungen gerechnet werden müsse. Die „reformierte“ Oligoantigene-Diät von Prof. Dr. Fleischhaker lässt wesentlich mehr Spielraum für die Lebensmittelauswahl als das Original nach Josef Egger. Darüber hinaus wird diese Ernährungsform niemals als Dauerernährung angesehen, sondern immer als eine Testphase, die über einen Zeitraum von höchstens vier Wochen angesetzt ist.

Da ein weiterer wichtiger Baustein in der Behandlung und Beratung von Betroffenen die Vitamin- und Mineralstoffversorgung ist, kann es bei der Auslass-Diät auch nicht zu den befürchteten Mangelerscheinungen kommen.

### Vitamine und Mineralstoffe – ihre wichtigsten Aufgaben

Vitamin C: Bildung der Neurotransmitter Dopamin, Adrenalin, Noradrenalin.

Vitamin B1: Bildung der Neurotransmitter und Gehirnzellen.

Vitamin B2: Verhindert Reizbarkeit und Nervosität. Hat sich bei Lernstörungen bewährt.

Vitamin B6: Bildung der Neurotransmitter Dopamin, Serotonin, Noradrenalin. Verbessert Konzentrationsstörungen.



Vitamin B12: Wird bei Konzentrationsstörung und Gedächtnisschwäche eingesetzt.

Zink: Mangel führt zu Müdigkeit und Leistungsschwäche sowie zu kindlichen Entwicklungsstörungen.

Eisen: Mangel führt zu Müdigkeit, Leistungsschwäche, Vergesslichkeit und Konzentrationsschwäche.

### Fettsäuren

Omega-3 ist wichtig für den Hirnstoffwechsel. So bewirkt eine ausreichende Versorgung mit Omega-3-Fettsäuren bei Kindern eine Optimierung der Feinmotorik sowie eine Verbesserung im sozialen Umgang.

Bereits 1959 konnte in den USA das Phänomen der „Kryptopyrrolurie“, der chronische Mangel an Vitamin B6 und Zink, nachgewiesen werden.<sup>10</sup> Hierbei werden Vitamine B6 und Zink über den Urin ausgeschieden, was zu gravierenden Mangelerscheinungen wie etwa der ADS/ADHS-Symptomatik führt. Vitamin B6 und auch Zink finden sich darüber hinaus in den Lebensmitteln, auf die Betroffene negativ reagieren. Der „Heißhunger auf Süßes“, der bei vielen Betroffenen vorliegt, dient zur Bildung von Serotonin, wofür wiederum Vitamin B6 benötigt wird. Somit steigt der Mangel an Vitamin B6 weiter an.

Eine interessante Studie stammt aus dem Jahr 2003 vom Mc Lean Hospital in Massachusetts.<sup>11</sup> Hier wurde eine Gruppe von Kindern mit Ritalin behandelt und eine andere Gruppe von Kindern mit bestimmten Nahrungsergänzungsmitteln, u. a. Vitamin B, Fettsäuren und Probiotika. Die Nahrungsergänzungsmittel zeigten den gleichen positiven Effekt wie Ritalin.

Ebenfalls erniedrigt ist bei vielen Betroffenen die Magnesiumkonzentration der roten Blutkörperchen sowie der Vitamin D-Spiegel und bestimmte Fettsäuren. Daher werden in England und den USA bei der Behand-

---

## Die Nahrungsergänzungsmittel zeigten den gleichen positiven Effekt wie Ritalin.

---

lung von ADS/ADHS und Lernstörungen bereits seit langem spezielle Fettsäuren mit großem Erfolg verabreicht.

### Ursachen für Mangelerscheinungen

Der Mangel an bestimmten Vitaminen und Mineralstoffen hat mehrere Ursachen. Unsere Nahrung ist heute aufgrund von Pestiziden, Genmanipulation und ausgelaugten Böden nicht mehr so reich an wichtigen Nährstoffen wie zu früheren Zeiten. Die unten stehenden Beispiele führen den Unterschied deutlich vor Augen.

Nährstoffe	1970er Jahre <sup>12</sup>	Heute
Vitamin C pro Tag	600	80
Calcium pro Tag	2000	750
Ballaststoffe pro Tag	100	12
Zink pro Tag	43	10
Vitamin E pro Tag	33	7
Folsäure pro Tag	360	170

Eine weitere Ursache sieht zum Beispiel Dr. Gregor Gahlen, Facharzt für Allgemeinmedizin in Oberhausen, in der kohlenhydratlastigen Ernährung vieler Menschen. Seine Aussage deckt sich mit vielen Studien, die belegen, dass zu viele Kohlenhydrate auf Dauer krank machen, was in dem Buch „Dumm wie Brot“<sup>13</sup> anschaulich erklärt wird. Die Glutensensitivität der Bevölkerung steigt von Jahr zu Jahr weiter an, wobei viele Betroffene überhaupt nicht wissen, dass sie an einer Sensitivität gegen Gluten leiden. Dies könnte auch die Erklärung sein, warum die Oligoantigene-Diät bei bis zu 75% der Betroffenen einen positiven Effekt erzielt. In diesem Zusammenhang sollte immer auch an eine Darmsanierung gedacht werden. Betroffene mit ADS/ADHS verzehren nachweislich zu viel Kohlenhydrate, Fast Food und Zucker. Betroffene bekommen „Heißhunger-Attacken“ auf die Lebensmittel, die sie eigentlich meiden sollten. Daraus resultiert, dass der Darm in Mitleidenschaft gezo-

gen wird und es hier zum „Leaky Gut Syndrom“ kommen kann, der sogenannten „Durchlässigkeit im Darm“. Hierdurch gelangen u. a. fettunlösliche Stoffe, Toxine und unvollständig gespaltene Nahrungsbestandteile in den Blutkreislauf. Auf diese Weise können ebenfalls typische ADS/ADHS-Symptome entstehen, zum Beispiel Müdigkeit, Konzentrationsstörung und Nahrungsmittel-unverträglichkeiten.

Darüber hinaus ist der Vitamin D-Spiegel bei 95 % der Bevölkerung zu niedrig. Dieser Mangel führt ebenfalls zu „ADHS-Symptomen“ wie Müdigkeit, Stimmungsschwankungen, Unruhe, Konzentrationsstörungen und Schlafproblemen.

Dr. Gahlen empfiehlt in diesem Zusammenhang eine „Sofort-Therapie“ mit

- Vitamin D
- Omega-3
- Vitamin B12
- Folsäure
- Biotin
- Vitamin B-Komplex nach genauer Laboruntersuchung
- + Magnesium
- + Eisen



---

**Unsere Nahrung ist heute aufgrund von Pestiziden, Genmanipulation und ausgelaugten Böden nicht mehr so reich an wichtigen Nährstoffen wie zu früheren Zeiten.**

---

---

## Die „Apotheker Zeitung“ erklärte den „Verschreibungsboom“ mit der Tatsache, dass Ritalin der „Godelsel der Pharmaindustrie“ sei.

---

### Fazit

Seit Jahrzehnten ist bekannt, dass der Zusammenhang zwischen ADS/ADHS und anderen Verhaltensauffälligkeiten mit der Ernährung sehr wohl gegeben ist. Noch vor rund 20 Jahren wurde bei der Annahme, es könnte ADS/ADHS vorliegen, prinzipiell die Ernährungsumstellung empfohlen, auch von der Schulmedizin. Im Laufe der Jahre änderte sich die Vorgehensweise und es wurde zu oft zum Rezeptblock gegriffen, statt eine Ernährungsberatung aufzusuchen. Viele Ärzte lehnten nun eine Ernährungsberatung kategorisch ab, da es angeblich keine wissenschaftlichen Beweise für eine Wirksamkeit geben würde. Dass Ritalin & Co. hingegen doch nicht ganz ungefährlich sind und der Körper ab einer Einnahmezeit von ca. 1 Jahr eine Resistenz gegen

Methylphenidat aufbaut, ist sehr wohl seit einigen Jahren bekannt, wie das Max-Planck-Institut bereits 2013 bestätigte. Die „Apotheker Zeitung“ erklärte den „Verschreibungsboom“ mit der Tatsache, dass Ritalin der „Godelsel der Pharmaindustrie“ sei.<sup>14</sup> Sicherlich gibt es durchaus Betroffene, für die Methylphenidat eine Hilfe darstellt. Dennoch sollte gerade bei Verhaltensauffälligkeiten im Kindesalter und auch bei Erwachsenen an eine individuelle und, wie in den Leitlinien der Diagnostik festgehalten, ein multimodaler Ansatz eingehalten werden. Zu einem multimodalen Ansatz gehören u. a. ebenfalls Ernährungsberatung, Coaching für Eltern und Erwachsene, die Möglichkeit der Homöopathie und Bachblüten sowie eine individuelle Betreuung der Kinder und Erwachsenen. ■

### Die Autorin

**Corinna Wietelmann** beschäftigt sich seit 20 Jahren mit der Thematik und

den Zusammenhängen von ADS/ADHS und Ernährung sowie Legasthenie. Sie ist AD(H)S Coach für Eltern, Kinder, Jugendliche und erwachsene Betroffene sowie psychologische Beraterin und Lerntherapeutin. Sie versucht, Eltern auf einem ganzheitlichen Weg im Umgang und der Begleitung ihrer Kinder zur Seite zu stehen. Da AD(H)S sich nicht heraus wächst, sondern erwachsen wird, erhalten erwachsene Betroffene ebenfalls ein individuelles und auf sie abgestimmtes Coaching. Sie hat es sich zur Aufgabe gemacht, alles Wissen, das sie sich in 20 Jahren angeeignet hat, weiter zu geben und die Aufklärungsarbeit über AD(H)S und speziell in Kombination mit der Ernährung weiter voranzutreiben. Diese Aufklärungsarbeit findet ebenfalls in Schulen und Kindergärten statt.



Weitere Informationen unter [www.gesundheitsberatung-stormarn.com](http://www.gesundheitsberatung-stormarn.com)

### Fußnoten

- 1 Prof. Dr. Fleischhacker, 2014.
- 2 Uniklinik Freiburg, 2014.
- 3 Uniklinik Freiburg, 2014.
- 4 Uniklinik Freiburg, 2014.
- 5 <http://www.kinderklinik-luebeck.de/pina/buch/11-fragliche-allergien.php?hlink=10&slink=0>
- 6 Expertenkonferenz, 1982.
- 7 <http://www.zappelphilipp.de/hafer.htm>
- 8 [https://www.uniklinik-freiburg.de/fileadmin/mediapool/07\\_kliniken/psy\\_psykuj/pdf/ADHD\\_oligoantigenen\\_Di%C3%A4t\\_Info\\_2014-11-27g.pdf](https://www.uniklinik-freiburg.de/fileadmin/mediapool/07_kliniken/psy_psykuj/pdf/ADHD_oligoantigenen_Di%C3%A4t_Info_2014-11-27g.pdf)
- 9 [https://www.psiram.com/ge/index.php/Oligoantigene\\_Di%C3%A4t\\_nach\\_Egger](https://www.psiram.com/ge/index.php/Oligoantigene_Di%C3%A4t_nach_Egger)
- 10 <http://www.kpu-hilfe.de/kryptopyrrolurie/>
- 11 [https://www.uniklinik-freiburg.de/fileadmin/mediapool/07\\_kliniken/psy\\_psykuj/pdf/ADHD\\_oligoantigenen\\_Di%C3%A4t\\_Info\\_2014-11-27g.pdf](https://www.uniklinik-freiburg.de/fileadmin/mediapool/07_kliniken/psy_psykuj/pdf/ADHD_oligoantigenen_Di%C3%A4t_Info_2014-11-27g.pdf)
- 12 Zeitschrift „Salve“, 2014.
- 13 Dr. David Perlmutter: „Dumm wie Brot. Wie Weizen schleichend Ihr Gehirn zerstört“, Mosaik Verlag, 2014.
- 14 <http://www.deutsche-apotheker-zeitung.de/pharmazie/news/2012/02/12/ein-godelsel-fuer-die-pharmaindustrie/6489.html>