

ADHS und Ernährung

ESSEN & TRINKEN | Medikamente meiden

Hyperaktivität bei Kindern hat offenbar auch mit den Essgewohnheiten zu tun. Jungen und Mädchen mit einer Aufmerksamkeitsstörung sind neuesten Studien zufolge oft mit Omega-3-Fettsäuren und bioaktiven Nährstoffen unterversorgt, sagt Uwe Gröber vom Zentrum für Mikronährstoffmedizin in Essen. Daher gehöre zunächst ihre Ernährung auf den Prüfstand, bevor ihnen Medikamente verabreicht werden, empfiehlt der Apotheker in dem in Stuttgart erscheinenden Fachblatt »Zeitschrift für Orthomolekulare Medizin«. Schätzungen zufolge leiden zwischen 5 und 20 Prozent der Schulkinder an einer sogenannten Aufmerksamkeitsdefizit-Hyperaktivitätsstörung (ADHS).

Essenzielle Fettsäuren und Mikronährstoffe wie Zink, Magnesium und Eisen oder Vitamine sind während der Entwicklung des zentralen Nervensystems etwa für die Bildung der Nervenbotenstoffe Dopamin und Serotonin verantwortlich. Fehlen diese Botenstoffe, seien Nervosität, Gedächtnisstörungen und motorische Unruhe die Folge – alles Symptome von ADHS, erläutert Gröber. Die gängige Behandlung dieser Probleme mit synthetischen »Ruhigstellern«, also Medikamenten, hält der Experte für bedenklich: Es könne zu bleibenden Veränderungen der Hirnregionen kommen, die für die Ausprägung des Sozialverhaltens oder für das Bewältigen von Stress verantwortlich sind.

tmn

TOP SHOP 29.1.09