Zuckerkonsum als Auslöser von ADHS: Mythos oder Fakt?

**Vor allem Hausärzten sind sie bekannt: Besorgte Mütter, die sich über Erfahrungsberichte in Internetforen – zuweilen auch über Grundschullehrer - verunsichern lassen und wissen möchten, ob ein zu hoher Zuckerkonsum ADHS verstärken oder gar auslösen kann. Auch in einem früheren Artikel auf diesem Infocenter wurde diese Frage von einigen Ärzten diskutiert. Was ist tatsächlich dran an dieser Befürchtung? Lesen Sie hier, was es von wissenschaftlicher Seite aus dazu an Erkenntnissen gibt.**

**Mythenumrankte Frage: Ernährung als Auslöser von ADHS?**

Um ADHS ranken sich schon immer Theorien, dass bestimmte Nahrungsmittel oder deren Bestandteile für die Erkrankung verantwortlich sind. Schon Mitte der 70er-Jahre formulierte der kalifornische Arzt und Allergologe Ben Feingold erstmals eine entsprechende Hypothese in seinem Buch „Why your Child is hyperactive?“ Danach stellen Nahrungsmittelzusätze wie **künstliche Aroma-, Farb- und Konservierungsstoffe** die Ursache für Hyperaktivität, Lernstörungen und Verhaltensauffälligkeiten dar. Auch wenn sich die Feingold-Hypothese bisher nicht wirklich nachweisen ließ, besteht seit 2010 EU-weit eine Kennzeichnungspflicht für bestimmte Farbstoffe wie die Azo-Farben oder künstliche Farbstoff Chinolingelb.

Abgesehen von den beschriebenen Zusatzstoffen gesellte sich schnell auch Zucker als weiterer Kandidat auf der Liste der verdächtigen Lebensmittel hinzu.

**Zahlreiche Studien entlarven den Zuckermythos**

Einhergehend mit den häufigen, seit Jahrzehnten immer wieder auftauchenden Schlagzeilen in den Medien ist die Datenlage klinischer Studien über einen möglichen Zusammenhang zwischen ADHS und hohem Zuckerkonsum sehr gut. Die Ergebnisse von methodisch einwandfreien Studien zeigen ausnahmslos einheitliche Resultate:

So fand etwa eine Übersichtsarbeit bereits Ende der 90er-Jahre mit zwölf plazebokontrollierten Doppelblind-Studien **keinerlei Belege** für die Zucker-Hypothese:1 Weder bei Kindern, bei denen ADHS bereits diagnostiziert worden war, noch bei gesunden Kindern führte Zuckerkonsum zu Verhaltensauffälligkeiten – unabhängig davon, ob zu zuckerhaltigen Drinks, Fruchtzucker, Schokolade oder anderen Süßigkeiten gegriffen wurde. Als Schlussfolgerung stellen die Autoren der Studie fest, dass eine diätorientierte Behandlung bei Kindern mit Verhaltensauffälligkeiten nicht geeignet ist.1 Auch andere Studien, darunter eine Übersichtsarbeit, die 23 Studien und 560 Kinder umfasste, fanden keinerlei Belege dafür, dass Zucker Aufmerksamkeitsstörungen oder Hyperaktivität beim Nachwuchs hervorruft.2

Ein Risikofaktor für ADHS ist Zuckerkonsum von Kindern somit erwiesenermaßen nicht. Im Gegensatz dazu gibt es mit Blick auf den Zusammenhang zwischen hohem Zuckeranteil der Ernährung und gesundheitlichen Schäden wie Adipositas und Karies jedoch einen hohen Evidenzgrad.

Formularende

**Warum sich der Mythos hält: Erwartungshaltung nicht unterschätzen**

Wie ist es zu erklären, dass trotz der wissenschaftlichen Widerlegung noch immer so viele Erfahrungsberichte einen Nutzen der zuckerfreien Diät bei ADHS vermitteln?

Wie eine Untersuchung zeigte, könnte dies in der Erwartungshaltung der Eltern begründet liegen.3 In der Studie wurden 35 Jungen im Alter von fünf bis sieben Jahren in zwei Gruppen randomisiert. Die Mütter bekamen die Information, dass ein Teil der Kinder extrem zuckerhaltige Nahrung erhalte, der andere ein Placebo. Tatsächlich erhielten alle Kinder zuckerfreie Nahrung. Doch die Mütter, die davon ausgingen, dass ihr Nachwuchs Süßes bekommen hatte, beurteilten das Verhalten der Jungen im Anschluss häufiger als hyperaktiv und auffällig.

In diesem Zusammenhang könnte es auch von Bedeutung sein, dass Hyperaktivität oftmals mit ADHS gleichgesetzt wird. Kernsymptom der ADHS ist allerdings nicht allein der gesteigerte Bewegungsdrang, sondern das auch das Konzentrationsdefizit.

**Auslöser von ADHS weitgehend geklärt**

Die Ursachen von ADHS sind heute weitgehend geklärt. Neben genetischen Faktoren tragen verschiedene Umweltfaktoren (v.a. Nikotin- und Alkoholkonsum während der Schwangerschaft) maßgeblich zur Entstehung der ADHS bei.4 Insgesamt gehen Wissenschaftler heute von einem Wechselspiel zwischen psychosozialen Faktoren, der genetischen Ausstattung des Kindes und möglichen Belastungen während Schwangerschaft oder Geburt aus.