

Leichtigkeit erleben

Ernährungsempfehlung bei ADHS

Diese Empfehlungen basieren auf den Erkenntnissen von Dr. Robert Melillo, Dr. Daniel Amen sowie aktuellen Studien zur Wirkung von Lebensmittelzusatzstoffen und hochverarbeiteten Lebensmitteln auf das kindliche Nervensystem.

Ziel der Ernährung ist nicht Leistungssteigerung, sondern:

- Beruhigung und Erdung des Nervensystems
- Unterstützung der Gehirnreifung
- bessere Vernetzung zwischen Körper und Gehirn
- Reduktion von innerer Unruhe und Reizüberflutung

1. Grundverständnis: Warum Ernährung bei ADHS so wichtig ist

Nach Dr. Melillo

- ADHS-Kinder haben häufig ein unausgeglichenes Nervensystem
- Das Gehirn ist schneller im Stress, besonders die rechte Gehirnhälfte
- Reize (auch Nahrung!) können das Ungleichgewicht verstärken
- Ernährung wirkt direkt auf:
 - sensorische Verarbeitung
 - Stressachsen
 - Reifung von Frontalhirn und Kleinhirn

Nach Dr. Amen

- Gehirnaktivität reagiert sehr sensibel auf:
 - Blutzuckerschwankungen
 - Entzündungen
 - Zusatzstoffe
- Viele ADHS-Gehirne sind entweder unteraktiv im Frontalhirn oder überaktiv in Stresszentren
- Nahrung kann diese Muster verstärken oder beruhigen

2. Zentrale Erkenntnis aus neuer Forschung

Kinder mit ADHS reagieren überdurchschnittlich stark auf:

- künstliche Farbstoffe
- Geschmacksverstärker (z. B. Glutamat)
- Konservierungsstoffe
- stark verarbeitete Lebensmittel
- Zucker und schnelle Kohlenhydrate

Diese Stoffe wirken wie zusätzlicher Stress für das Nervensystem und können:

- Unruhe verstärken
- Impulsivität erhöhen
- emotionale Ausbrüche triggern
- Konzentration weiter erschweren



Leichtigkeit erleben

3. Grundprinzipien einer erdenden Ernährung

1. Regelmäßigkeit & Rhythmus

- feste Mahlzeiten
- keine langen Esspausen
- stabile Blutzuckerwerte

Sicherheit und Rhythmus beruhigen das Gehirn

2. Warm, nährend, einfach

Kinder, die „nicht richtig im Körper sind“, profitieren von:

- warmen Mahlzeiten
- gekochtem Essen
- einfachen, überschaubaren Zutaten

Kälte, Rohkost im Übermaß und Reizvielfalt können das Nervensystem zusätzlich überfordern.

3. Erdende Lebensmittel bevorzugen

Besonders hilfreich:

- Wurzelgemüse (Karotten, Süßkartoffeln, Kartoffeln, Pastinaken)
- Hafer, Hirse, Vollkornreis
- Eier
- Hülsenfrüchte (gut verträglich zubereitet)
- Fleisch oder Fisch in guter Qualität (Bio oder Demeter)
- Knochenbrühe oder Gemüsesuppen

Diese Lebensmittel geben dem Körper Gewicht, Struktur und Stabilität.

4. Eiweiß & Fett – Schlüssel für Gehirnregulation

Warum wichtig?

- stabilisieren den Blutzucker
- versorgen das Gehirn mit Baustoffen
- fördern Konzentration und innere Ruhe

Geeignete Quellen

- Eier
- Fisch (besonders fettricher Seefisch)
- hochwertiges Fleisch (Bio oder Demeter)
- Nüsse & Samen (bei guter Verträglichkeit)
- Olivenöl, Butter (Bio oder Demeter), Ghee

Dr. Amen betont: „A hungry brain is an angry brain.“



Leichtigkeit erleben

5. Was möglichst reduziert oder gemieden werden sollte

Stark belastend für ADHS-Kinder

- Süßigkeiten mit Farbstoffen
- Fertigprodukte
- Fast Food
- gezuckerte Getränke
- stark aromatisierte Snacks

Besonders kritisch

- Kombination aus Zucker + Zusatzstoffen
- stark verarbeitete Schul- oder Pausensnacks

Diese Lebensmittel verstärken laut Studien und klinischer Erfahrung ADHS-Symptome deutlich.

6. Individuelle Sensitivitäten ernst nehmen

Viele ADHS-Kinder zeigen Unverträglichkeiten gegenüber:

- Milchprodukten
- Gluten
- bestimmten Zusatzstoffen

Nicht pauschal verbieten, sondern beobachten:

- Verhalten nach dem Essen
- Schlaf
- emotionale Reaktionen

Ein Ernährungstagebuch kann sehr hilfreich sein.

7. Erdung im Alltag – Ernährung als Teil eines Gesamtansatzes

Nach Melillo wirkt Ernährung am besten in Kombination mit:

- Bewegung (v. a. Gleichgewicht & Rhythmus)
- Reflexintegration
- ausreichend Schlaf
- emotionaler Sicherheit

Ernährung allein löst ADHS nicht – sie schafft aber die Basis, damit Entwicklung möglich wird.

8. Zentrale Botschaft für Euch als Eltern

Ein ruhiger Körper hilft dem Gehirn, sich zu organisieren.

Essen soll kein Kampf sein, sondern Unterstützung und Stabilität bieten.

Diese Empfehlungen ersetzen keine medizinische Beratung, können aber eine wertvolle Ergänzung im ganzheitlichen Umgang mit ADHS sein.



Leichtigkeit erleben

ADHS & Ernährung – Wichtige Quellen für Eltern

Dieses Handout gibt einen kompakten Überblick über wissenschaftlich fundierte Quellen, die erklären, wie Ernährung die Gehirnentwicklung und das Verhalten bei ADHS beeinflussen kann.

1. Bücher & Grundlagen

Melillo, R. (2009). Disconnected Kids: The Groundbreaking Brain Balance Program for Children with Autism, ADHD, Dyslexia, and Other Neurological Disorders. New York: Penguin Books.

- Zeigt, wie das Gehirn, Reflexe und das Nervensystem entwickelt werden und wie Ernährung das Gleichgewicht unterstützen kann.

Amen, D. G. (2013). Healing ADD: The Breakthrough Program That Allows You to See and Heal the 7 Types of ADD. New York: Penguin Random House.

- Beschreibt die Wirkung von Ernährung, Blutzucker, Entzündungen und Zusatzstoffen auf ADHS-Kinder.

2. Studien zu Zusatzstoffen & Ernährung

McCann, D., et al. (2007). Food additives and hyperactive behaviour in children: a randomised, double-blinded, placebo-controlled trial. *The Lancet*, 370(9598), 1560–1567.

- Künstliche Farbstoffe und Zusatzstoffe können Unruhe und Hyperaktivität verstärken.

Stevens, L. J., et al. (2013). Dietary sensitivities and ADHD symptoms: Thirty-five years of research. *Clinical Pediatrics*, 52(4), 279–293.

- Einige Kinder reagieren empfindlich auf bestimmte Lebensmittel; Eliminationsdiäten können helfen.

Gómez-Pinilla, F. (2008). Brain foods: The effects of nutrients on brain function. *Nature Reviews Neuroscience*, 9(7), 568–578.

- Ernährung beeinflusst Gehirnentwicklung, Stressreaktionen und Aufmerksamkeit.

3. Praktische Übersichten für Eltern

WebMD – ADHD Diet & Nutrition

<https://www.webmd.com/add-adhd/adhd-diets>

- Einfacher Überblick: Welche Lebensmittel unterstützen Kinder, welche können Symptome verschlimmern.

ADHS Deutschland e. V.

<https://www.adhs-deutschland.de>

- Deutschsprachige Informationen: Ernährung, Zusatzstoffe und Verhalten bei ADHS.

Hinweis: Diese Quellen bieten wissenschaftlich fundierte Informationen und praktische Hinweise. Sie ersetzen keine medizinische Beratung, können aber helfen, Ernährung und Alltag gezielt zu gestalten, um Kinder bei ADHS zu unterstützen.

www.leichtigkeiterleben.com



Einzigartig wie Du