

ADHS-Expertin: Prof. Julia Rucklidge

Frage: Gibt es Nahrungsergänzungsmittel, mit denen sich die Symptome von ADHS lindern lassen?

Antwort:

Zur Behandlung von ADHS wurden bereits diverse einzelne Nährstoffe eingesetzt, aber abgesehen von den Omega-3-Fettsäuren war dieser Ansatz weitgehend erfolglos. Studien, bei denen eine Kombination von Mineralien und Vitaminen in höherer Dosierung eingesetzt wurde, haben gezeigt, dass sich ADHS-Symptome damit langfristig besser behandeln lassen als mit nur einem einzelnen Nährstoff.

In den letzten zehn Jahren wurde in verschiedenen Studien untersucht, ob eine Kombination von Vitaminen und Mineralstoffen (Mikronährstoffen) einen positiven Einfluss auf die ADHS-Symptome sowohl bei Kindern als auch bei Erwachsenen haben kann. Dem kombinierten Ansatz liegt die Annahme zugrunde, dass **alle Nährstoffe für eine optimale Gehirnfunktion benötigt werden**, z.B. für die Bildung von Neurotransmittern, die Bekämpfung von Entzündungen oder die Unterstützung der Funktion der Bakterien in unserem Körper.

Zudem **können sie den schädlichen Auswirkungen der modernen Ernährung entgegenwirken**, die hauptsächlich aus hochverarbeiteten Lebensmitteln besteht. Nicht jeder spricht auf diesen Ansatz an, aber bei denjenigen, die davon profitieren, sind die Auswirkungen oft beträchtlich und zeigen sich in allen Funktionsbereichen. Während sich die Verbesserung der ADHS-Symptome eher langsam zeigt (**es kann einige Wochen dauern, bis man Veränderungen bemerkt die Verbesserungen nehmen über einen langen Zeitraum tendenziell zu**), können sich einige Symptome, wie z. B. explosive Wutausbrüche, bereits nach wenigen Tagen verbessern.

Die in Untersuchungen festgestellten deutlichsten Auswirkungen waren eine verbesserte Aufmerksamkeit sowie eine emotionale Regulierung und verminderte Aggression.

Es gibt sehr wenige mit der Einnahme von Mikronährstoffen verbundene Nebenwirkungen. In der Tat wird vereinzelt berichtet, dass Kinder bei Einnahme zusätzlicher Nährstoffe über ihre Ernährung deutlich gesünder erscheinen - Hautprobleme bessern sich und es gibt weniger Erkältungen und Infektionen. **Es gibt keinen Rebound, wenn die Wirkung dieser Nährstoffe nachlässt**, und es scheint keine Auswirkungen auf den Appetit oder den Schlaf zu geben (solange die Nährstoffe nicht zu kurz vor dem Schlafengehen eingenommen werden).

Grundsätzlich ist es empfehlenswert, Mikronährstoffe über die Nahrung aufzunehmen - also durch den Verzehr nährstoffreicher Lebensmittel wie Gemüse, Obst, Nüsse, Hülsenfrüchte und Fisch. Für manche Menschen reicht das jedoch nicht aus, vielleicht aufgrund individueller Unterschiede und weil sie Lebensmittel zu sich nehmen, die im Laufe der Zeit nährstoffarm geworden sind (aufgrund schlechter Regenerierung der Böden, Auswahl von schnell wachsenden Pflanzen usw.). In diesen Fällen sollten Sie eines der Mineralstoff-Vitamin-Präparate kaufen, die sich in Studien als erfolgreich erwiesen haben. Sie sind im Handel erhältlich.

Es bedarf zwar noch weiterer Forschung, aber die vorläufigen Studien sind vielversprechend und in Anbetracht des **geringen Risikos, das mit Mineralien und Vitaminen verbunden ist**, entscheiden sich einige Familien zunächst vielleicht für diesen Weg, bevor sie Alternativen in Betracht ziehen.

Andere für ADHS relevante Nährstoffe sind die **Omega-3-Fettsäuren** - obwohl die beste Quelle für Omega-3-Fettsäuren Fisch ist (es wird empfohlen, ein- bis zweimal pro Woche Fisch zu

essen), gibt es ausreichende Studien, die darauf hindeuten, dass mindestens 500 mg EPA in Form von Tabletten eine moderate, aber deutliche Auswirkung auf ADHS-Symptome haben können.

Dies dürfte angesichts der Bedeutung dieser Fette für die Gehirngesundheit nicht verwundern.

Quellenangaben:

- Rucklidge, J. J., Eggleston, M., Johnstone, J., Darling, K., & Frampton, C. (2018). Vitamin-mineral treatment improves aggression and emotional regulation in children with ADHD: a fully blinded, randomized, placebo-controlled trial. *Journal of Child Psychology and Psychiatry and Allied Disciplines*, 59(3), 232-246. <https://doi.org/10.1111/jcpp.12817>
- Rucklidge, J. J., Frampton, C., Gorman, B., & Boggis, A. (2014). Vitamin-mineral treatment of attention-deficit hyperactivity disorder in adults: double-blind randomised placebo-controlled trial. *British Journal of Psychiatry*, 204(4), 306-315. <https://doi.org/doi:10.1192/bjp.bp.113.132126>
- Rucklidge, J. J., Frampton, C., Gorman, B., & Boggis, A. (2017). Vitamin-Mineral Treatment of ADHD in Adults: A 1-Year Naturalistic Follow-Up of a Randomized Controlled Trial. *Journal of Attention Disorders*, 21(6), 522-532. <https://doi.org/10.1177/1087054714530557>
- Rucklidge, J. J., Gately, D., & Kaplan, B. (2010). Database analysis of children and adolescents with bipolar disorder consuming a micronutrient formula. *BMC Psychiatry*, 10(1), 74-74. <https://doi.org/10.1186/1471-244x-10-74>
- Rucklidge, J. J., & Harrison, R. (2010). Successful treatment of Bipolar Disorder II and ADHD with a micronutrient formula: A case study. *CNS Spectrums*, 15(5), 289-295.
- Rucklidge, J. J., Johnstone, J., Gorman, B., Boggis, A., & Frampton, C. (2014). Moderators of treatment response in adults with ADHD treated with a vitamin-mineral supplement. *Progress in Neuro-Psychopharmacology and Biological Psychiatry*, 50, 163-171. <https://doi.org/10.1016/j.pnpbp.2013.12.014>

Über die Autorin:

Julia Rucklidge ist Professorin für klinische Psychologie im Fachbereich Psychologie, Sprache und Gehör an der Universität von Canterbury und Direktorin von Te Puna Toiora, dem Forschungslabor für mentale Gesundheit und Ernährung.

