

"Ob der Philipp heute still, wohl bei Tische sitzen will?"

13.10.2008, 17:04 | Gesundheit & Medizin

Pressemitteilung von: *Fachgesellschaft für Ernährungstherapie und Prävention (FET) e.V.*

(fet) - Die Diagnose ADHS (Aufmerksamkeits-Defizit- und -Hyperaktivitätssyndrom) führt oftmals zur Verschreibung der bedenklichen Pharmadroge Ritalin. Neben verhaltens- und sozialtherapeutischen Maßnahmen ist eine Ernährungsumstellung mit weitaus geringeren Risiken und Kosten eine wirksame Alternative.

Bereits der Nervenarzt Heinrich Hoffmann befasste sich in seiner Geschichte des Zappel-Philipps mit dem Verhalten eines scheinbar hyperaktiven und unbändigen Kindes. Heute leben schätzungsweise neun Prozent der Schulkinder und vier Prozent der Erwachsenen mit der Diagnose ADHS. Sie fallen vor allem durch ihr Verhalten auf: Ihre Aufmerksamkeit driftet schnell ab, sie sind ständig in Aktion oder wirken teilnahmslos. Sie handeln unkontrolliert und unbedacht, können sich schlecht konzentrieren, sind vergesslich. Lernschwächen wie Legasthenie oder Wahrnehmungsstörungen sind häufig die Folge.

Als Mittel der Wahl erfreut sich der Wirkstoff Methylphenidat (Ritalin) immer größerer Beliebtheit. So stieg die Zahl der Verordnungen zwischen 1995 und 2005 knapp um das 30-fache, wenngleich Langzeitstudien zur Verträglichkeit dieser unter das Betäubungsmittelgesetz fallenden Substanz schlicht fehlen. Die Liste der Nebenwirkungen scheint endlos, geführt von Verdauungsstörungen, Appetitlosigkeit und Konzentrationsstörungen. "Die breite Verwendung im Vorschulalter gleicht einem unkontrollierten Feldversuch", urteilt das Arzneimitteltelegramm (AMT 2008). Alternative Ansätze oder Ergänzungstherapien lediglich als Mittel zweiter Wahl in Betracht zu ziehen, scheint angesichts dieser Beurteilung unverständlich.

Zahlreiche Studien belegen einen Einfluss verschiedener Ernährungsfaktoren. Der Kinderneurologe Professor Joseph Egger empfiehlt seinen Patienten eine zusatzstoffarme, protein- und fettreichere Diät, mit der er bereits vielversprechende Erfolge erzielte. Vor allem zuckerreiche Lebensmittel und diverse Zusatzstoffe wie Farbstoffe (E100 bis E199) oder Benzoate (E210 bis E216) sind in seinen Ernährungsempfehlungen tabu. Denn diese Inhaltsstoffe finden sich in einer Vielzahl beliebter und hochverarbeiteter Lebensmittel, die unsere Kleinen zu viel und zu häufig konsumieren. Andererseits stehen Nahrungsmittel, die reich an Omega-3-Fettsäuren und hochwertigen Eiweißen sowie fettlöslichen Vitaminen und Spurenelementen sind, zu selten auf dem Speiseplan. Entsprechende Lebensmittel können die Symptomatik nachweislich lindern. Wichtig hierbei ist die Aufnahme in naturbelassener Form, da das Zusammenwirken der Substanzen in ihrem natürlichen Verbund eine höhere Wirksamkeit erzielt. Auch sind individuelle Nahrungsmittel-Unverträglichkeiten zu bestimmen und zu berücksichtigen, da die hierdurch gewährleistete Darmgesundheit einen positiven Einfluss auf den Krankheitsverlauf bzw. die Symptomatik nimmt.

Erst wenn eine Umstellung der Ernährung sowie verhaltens- und sozialtherapeutische Maßnahmen nicht greifen, ist der Weg zur psychopharmakologischen Behandlung geebnet. Weitere Informationen sind unter http://www.fet-ev.eu/index.php?option=com_wrapper&Itemid=64 erhältlich.

Redaktion: Doreen Nothmann

ie Fachgesellschaft für Ernährungstherapie und Prävention (FET) e.V. ist ein gemeinnütziger Verein, der die Ernährungssituation in Deutschland im Hinblick auf die Ernährungstherapie und Prävention ernährungsmitbedingter Erkrankungen analysiert und bestrebt ist, diese mit geeigneten Methoden fächerübergreifend zu verbessern.

News-ID: 250290 • Views: 249 (Stand: 24.08.2026)

Link zur Pressemitteilung:

<https://www.openpr.de/news/250290/Ob-der-Philipp-heute-still-wohl-bei-Tische-sitzen-will.html>