



Konzentrationsfähigkeit – eine Frage der Ernährung?

Stellenwert einer oligoantigenen Diät bei ADHS

DAS WICHTIGSTE IN KÜRZE

Immer wieder wird berichtet, dass das Weglassen bestimmter Nahrungsmittel das Verhalten von Kindern mit Aufmerksamkeitsdefizit-Hyperaktivitätsstörung (ADHS) verbessert. Die Daten einer kürzlich veröffentlichten Studie lassen vermuten, dass eine oligoantigene Diät für die Kinder von Vorteil ist. Doch ist eine generelle „ADHS-Diät“ wirklich eine sinnvolle Empfehlung?

von Kirsten Stollhoff

In der Vorstellung, dass ADHS durch eine Nahrungstoleranz oder -hyperreagibilität entsteht oder beeinflusst wird, hat die Arbeitsgruppe um Dr. Lidy M. Pelsser vom ADHD Research Centrum in Eindhoven/Niederlande, eine zweiphasige randomisierte Studie durchgeführt, die kürzlich im Lancet veröffentlicht worden ist.¹ 50 Kinder mit ADHS im Alter von vier bis acht Jahren erhielten eine oligoantigene Diät, die mit Kartoffeln, Weizen und Früchten ergänzt wurde. 50 Kinder erhielten normales Essen. 41 Kinder aus der Diätgruppe (81 %) beendeten die erste Phase. ADHS-Symp-

tome und oppositionelles Verhalten verbesserten sich in der Diätgruppe signifikant bei 64 % dieser Patienten. In der Kontrollgruppe wurden dagegen keine Verbesserungen beobachtet.

Die Kinder, die in der ersten Phase auf die Diät gut angesprochen hatten, erhielten nun zusätzliche Nahrungsbestandteile – je nachdem, ob diese in einem Provokationstest zu einer Veränderung der IgG-Werte geführt hatten oder nicht. Unabhängig vom Wert des IgG gegen Nahrungsmittel kam es hier jedoch zu erneutem Auftreten der ADHS-Symptomatik bei Hinzufügen dieser Nahrungsbestandteile. Die Autoren schließen aus den Ergebnissen, dass eine oligoantigene Diät die ADHS-Symptomatik signifikant mindert und daher als Therapieoption zu erwägen ist.

Kritische Einschätzung

Doch bevor man nun Eltern von ADHS-Kindern generell empfiehlt, ihre Kinder auf eine hypoallergene Diät zu setzen, stellt sich zunächst einmal die Frage, wie sicher die Ergebnisse sind. Es handelt sich hier nicht um eine Doppelblindstudie. Es wird auch nichts darüber ausgesagt, wie die Patienten ausgewählt worden waren. Möglicherweise besteht auch hier ein Bias: Eltern, die eine alternative Therapie wünschen und von einer Diät überzeugt sind, werden sich eher bereit erklären, an einer sehr aufwendigen und einschneidenden Studie teilzunehmen



als andere, die den diätetischen Möglichkeiten kritisch gegenüberstehen.

Aber auch wenn die Wirksamkeit einer Diät dauerhaft bestehen würde, stellt sich die Frage, ob eine länger durchgeführte Diät überhaupt mit dem praktischen Alltag vereinbar ist. Es besteht die Gefahr, dass

- das betroffene Kind zum sozialen Außenseiter wird
- es evtl. zu einer Fehlernährung kommt
- die ganze Familie in Mitleidenschaft gezogen wird
- die Kinder die Diät umgehen (aus der Zeit der Phosphatdiäten ist bekannt, dass das Schulbrot gerne mit dem Nachbarn getauscht wird).

Bevor generelle Empfehlungen für eine oligoantigene Diät ausgesprochen werden, halte ich es daher für sinnvoll, die Studienlage zu verbessern sowie Langzeitdaten und Langzeit-Nebenwirkungen zu evaluieren. Es sind auch Kriterien zu etablieren, welche Kinder von einer Diät profitieren könnten. Denn entsprechend den Ergebnissen der vorliegenden Studie würden immerhin knapp 40 % der Kinder mit ADHS keine Wirkung auf eine Diät zeigen.

Dr. Kirsten Stollhoff, FA für Kinder- und Jugendmedizin, Neuropädiatrie
Neue Große Bergstr. 7, 22767 Hamburg,
E-Mail: stollhoff@kvvh.net

SERVICE

„Fit für die Schule“ lautet der Titel einer handlichen Broschüre, in der die wichtigsten Infos rund um das Thema Schulfähigkeit zusammengestellt sind. Die 20 häufigsten Patientenfragen, auch zum Thema ADHS, werden hier leicht verständlich beantwortet – eine ideale Information für Eltern mit Vorschulkindern.

Die Broschüren (jeweils 50 Stück) können Sie zum Auslegen in Ihrer Praxis kostenlos bestellen:

- per Fax: 06102/506240
- per E-Mail: vertrieb@springer.com



¹ Pelsser LM et al. Effects of a restricted elimination diet on the behaviour of children with attention deficit hyperactivity disorder (INCA study): a randomised controlled trial. Lancet 2011; 377: 494–503