

**Disclaimer:** Ich bin Wissenschaftlerin und Biologin. Ich kann wissenschaftliche Veröffentlichungen (auch außerhalb meines Fachgebiets) lesen, einschätzen, und analysieren. Ich habe aber KEINERLEI medizinische Ausbildung, und kann daher keine fundierte medizinische Einschätzung geben. Alle untenstehenden Informationen sind daher NICHT als medizinische Fachmeinung, sondern als wissenschaftliche Einschätzung zu verstehen, die die von mir gelesene Literatur widerspiegeln. Ich habe mir Mühe gegeben, alle wichtigen Aspekte, die ich in der Literatur finden konnte, wiederzugeben, und dazu habe ich deutlich mehr als die unten stehenden Artikel gelesen. Es kann aber trotzdem sein, dass ich wichtige Aspekte übersehen habe. Alle Referenzen finden sich am Ende des Textes bzw. im Anhang.

Dr. Lotte Schlicht, 02. Mai 2024

## Zuckerkonsum und AHDS

**Was ist ADHS?** ADHS ist grob gesagt eine Persönlichkeitsvariante, die oft mit Unruhe und Aufmerksamkeitsproblemen einhergeht. Ausgelöst wird die Symptomatik im Endeffekt durch einen Dopaminmangel in der Synapse, der unter Umständen medikamentös behandelt werden kann. Weitere Informationen finden sich z.B. unter <https://www.adhs.info/>

**Warum Zucker & ADHS?** Ich habe die Erfahrung gemacht, dass „allgemein bekannt“ ist, dass Zuckerkonsum ADHS-Symptome auslöst und daher von ADHSlern vermieden werden sollte. Das bezieht sich oft nicht nur auf Gummibärchen und Schokolade, sondern erstreckt sich bis hin zu Weißbrot, in dem die Zucker ja recht schnell verfügbar sind. Da ich persönlich die Erfahrung gemacht habe, dass etwas Zuckerezufuhr gerade ADHSlern auch sehr helfen kann, habe ich mir die wissenschaftliche Literatur zu dem Thema angesehen.

**Wissenschaftliche Belege.** Sehr gut belegt („wissenschaftlich erwiesen“) ist, dass ADHSler einen erhöhten Zuckerkonsum haben (z.B. Del-Ponte et al. 2019, Loewen et al. 2020, Millichap 2012, Farsad-Naeimi et al. 2020). Das kann verschiedene Gründe haben:

(1) Die beliebteste Erklärung: Erhöhter Zuckerkonsum führt zu ADHS-Symptomen.

Es gibt keine wissenschaftliche Evidenz, dass das zutrifft. Im Gegenteil – die wenigen experimentellen Studien, die ich finden konnte finden explizit keinen Hinweis darauf, dass Zuckerkonsum die ADHS-Symptomatik erhöht (zusammengefasst durch Millichap 2012). Zu diesem Schluss bin übrigens nicht nur ich gekommen, siehe z.B. auch

<https://adhs-kompakt.de/adhs-zucker/>.

Achtung: Meist werden als Beleg für diese Aussage Studien zitiert, die nur testen, ob ADHS und hoher Zuckerkonsum gleichzeitig auftritt, die aber nicht testen, ob hoher Zuckerkonsum ADHS-Symptome auslöst (z.B. <https://machinaro.de/blogs/news/adhs-zucker>) unter anderem, weil manche der wissenschaftlichen Arbeiten diesen Unterschied nicht sauber hervorheben (z.B. Del-Ponte et al. 2019).

Es könnte nämlich auch ganz anders sein:

(2) ADHSler haben eine geringere Impulskontrolle und sind daher anfälliger für Suchterkrankungen und damit auch für übermäßigen Zuckerkonsum.

Da das erhöhte Suchtrisiko von ADHSlern sehr gut belegt ist, ist diese Hypothese plausibel (ausführlich diskutiert in Li et al. 2020). In diesem Fall sollte man bei ADHSlern speziell Suchtprävention betreiben und auch einen übermäßigen Zuckerkonsum eindämmen.

(3) Zucker reguliert den Dopaminspiegel, der bekanntermaßen für ADHS-Symptome verantwortlich ist. ADHSler könnten also den Einfluss des Zuckers auf den Dopaminspiegel nutzen, um höhere Leistungen erzielen zu können (Hubermann Lab Podcast, ADHD).

Obwohl bekannt ist, dass ADHSler viele Substanzen „intuitiv“ verwenden, um ihre Symptome zu mildern (z.B. Nikotin, Conners et al. 1996), konnte ich zu dieser Hypothese leider keine Studien finden, die wissenschaftliche Evidenz ist daher völlig unklar.

Nach bisherigen wissenschaftlichen Erkenntnissen ist also (2) am wahrscheinlichsten (gute wissenschaftliche Evidenz), (3) in der Mitte (keine wissenschaftliche Evidenz dafür oder dagegen) und (1) am unwahrscheinlichsten (wissenschaftliche Evidenz dagegen). Es ist daher aus meiner Sicht nicht sinnvoll bei ADHSlern den Zuckerkonsum grundsätzlich stärker zu minimieren als bei anderen Menschen.

**Eigene Erfahrungen:** Bei mir und bei Kindern, mit denen ich zu tun habe, ist meine Erfahrung folgende:

Wenn man UNTERFORDERT ist, d.h. wenn keine Anstrengung erforderlich ist, dann ist Zucker schlecht und kann zu einer Verstärkung der ADHS-Symptome führen.

Wenn man ÜBERFORDERT ist, d.h. wenn man viel Energie ausgibt, dann kann eine „vernünftige Menge“ Zucker die Energie liefern, die nötig ist, um das Gehirn funktional zu halten. Eine „vernünftige Menge“ könnte z.B. ein Schokoriegel sein, aber sicher keine ganze Tüte Gummibärchen.

Als Beispiel: Wenn ich morgens aufstehe würde ich keinesfalls mit ordentlich Süßkram den Tag starten. Wenn ich aber hochkonzentriert arbeite, und mich nachmittags pushen muss, um weiterhin konzentriert zu bleiben, dann hilft mir Zucker dabei, die Konzentration aufrecht zu erhalten. Entsprechend hilft meinem Gefühl nach den Kindern durchaus etwas Süßes, wenn es um Hausaufgaben geht, insbesondere wenn das Energiebudget wegen des vorhergegangenen Schulbesuchs schon zur Neige geht.

**Mein ganz persönliches Fazit daher:**

Ja – Zucker ist in größeren Mengen ungesund.

Ja – ein zu hoher Zuckerkonsum sollte allgemein vermieden werden.

Nein – der Zuckerkonsum von ADHSlern sollte nicht grundsätzlich minimiert werden.

Das bedeutet übrigens nicht, dass nicht trotzdem bestimmte Stoffgruppen die ADHS-Symptomatik beeinflussen können (zusammengefasst von Millichap 2012). So scheint z.B. eine ausreichende Versorgung mit Vitamin D und Omega-3-Fettsäuren insbesondere für ADHSler wichtig zu sein (z.B. Konikowska et al. 2012, Pinto et al. 2022), während einzelne Lebensmittelfarbstoffe (insbesondere blau) ADHS-Symptome verstärken können (z.B. Kirkland et al. 2020).

Um festzustellen, was für einen selbst am Besten funktioniert, kann man einfach ausprobieren, hier an einem Beispiel:

Wie läuft der Morgen, wenn ein Kind mit bzw. ohne Schokoriegel in den Tag startet?

Wie laufen die Hausaufgaben, wenn ein Kind dazu einen Schokoriegel bekommt oder eben nicht?

Mehrfach ausprobieren und kurz auf einer Skala notieren, wie es gelaufen ist (z.B. auf einer Skala von sehr gut – ok – naja – schlecht – katastrophal; wichtig: immer abwechselnd mit/ohne Schokoriegel, sonst kann man das nicht von einer „guten“ und einer „schlechten“ Woche

unterscheiden). Nach ein paar Wiederholungen sollte man recht schnell ein Gefühl dafür bekommen, was gut und was schlecht ist.