

Ernährungsumstellung bei ADHS

Empfehlenswert bei ADHS

Omega-3-Fettsäuren

- Leinöl, Leinsamen, Chiasamen, Walnüsse, Rapsöl
- Fettreiche Fische (z.B. Lachs, Makrele, Sardinen)

Antioxidantienreiche Lebensmittel

- Grünes Blattgemüse (z.B. Spinat, Kohl)
- Buntes Gemüse (z.B. Paprika, Tomaten)
- Beeren
- Grüner Tee
- Schokolade mit >85% Kakaoanteil (in Maßen)

Proteinreiche Lebensmittel

- Eier
- Fleisch / Fisch
- Milchprodukte
- Hülsenfrüchte
- Sojaprodukte

Komplexe Kohlenhydrate

- Vollkornprodukte (Vollkornbrot, -nudeln, -reis)
- Haferflocken
- Buchweizen
- Amaranth
- Süßkartoffeln

Zu vermeiden bei ADHS

Zuckerreiche Speisen und Getränke

- Süßwaren
- Softdrinks
- Kakaogetränke (gezuckert)
- Gezuckerte Frühstückszerealien

Hoch verarbeitete Lebensmittel

- Industriell hergestellte Backwaren
- Salzgebäck
- Fertigsoßen, -suppen
- Wurst mit Farb-, Aroma- oder Konservierungsstoffen

Zusatzstoffe

- Farbstoffe
- Aromastoffe (z.B. Glutamat)
- Synthetische Süßstoffe (z.B. Aspartam)
- Benzoate/ Parabene
- Salicylate

Koffeinhaltige Getränke

- Kaffee
- Schwarzer Tee in großen Mengen
- Energy Drinks

Zink- und magnesiumreiche Lebensmittel

- Kürbis- und Sonnenblumenkerne
- Kichererbsen, Linsen
- Spinat
- Weizenkleie
- Haferflocken
- Bananen

Fast Food und Frittiertes

Enthalten meist große Mengen an Fett, Zucker, Salz und Zusatzstoffen, weshalb der Verzehr ADHS-Symptome verstärken kann.

Wasser und hydrierende Getränke

- Mineralwasser
- Kräutertees
- Infused Water (mit Früchten, Kräutern, Gemüse aromatisiertes Wasser)

Alkohol

Alkoholische Getränke können den Schlaf stören und ADHS-Symptome verstärken.