Zucker & ADHS – Mythos oder unterschätzter Auslöser?

Zucker ist nicht die Ursache von ADHS – doch aktuelle Studien zeigen: Ein hoher Konsum kann Symptome wie Unruhe, Impulsivität und Konzentrationsprobleme *verstärken.*

Was passiert im Gehirn?

Zucker aktiviert das *Belohnungssystem*, ähnlich wie manche ADHS-Medikamente. *Es gibt einen Dopamin-Schub*! Das sorgt kurzfristig für ein gutes Gefühl – langfristig aber für ein gesteigertes *Verlangen nach mehr.* Studien zeigen zudem: Übermäßiger Zuckerkonsum kann die *Hirnentwicklung* beeinflussen – besonders im Hippocampus, der für *Lernen und Gedächtnis* zuständig ist.

Wieviel ist zu viel?

Die *WHO* empfiehlt für Kinder maximal 25 g Zucker täglich (ca. 6–8 Würfelzucker) – besorgte Kinderärzte für *Kindergartenkinder <15g, für Schulkinder <20g*. Doch viele Kinder erreichen diese Menge *schon mit Frühstück und Pausensnack*.

Typische Zuckerfallen im Alltag:

- Fruchtjoghurt: 12–20 g pro Becher
- Müsliriegel: bis 18 g pro Stück
- Saftschorle: bis 12 g pro Glas
- Kinderprodukte wie Milchschnitten oder Quetschies: oft über 10 g pro Portion

Was tun?

Du musst nicht alles verbieten – aber sehr bewusst hinschauen:

- Zutatenlisten lesen
- Alternativen anbieten (z. B. Naturjoghurt mit Obst statt Fruchtjoghurt)
- Geschmack *langsam umgewöhnen (1 – 2 Wochen)*
- *Gemeinsam* umstellen – liebevoll und mit kleinen Schritten und für die ganze Familie

Die gute Nachricht:

Bestimmte Nährstoffe können das *dopaminerge System* gezielt *positiv beeinflussen*:

- *Tyrosin* (Vorläufer von Dopamin): z. B. in Hühnchen, Nüssen, Soja
- *Vitamin B6 & C*: z. B. in Bananen, Brokkoli, Vollkorn
- *Omega-3 & Vitamin D*: wichtig für Gehirnstruktur und Reizweiterleitung

So unterstützt du dein Kind (und hoffentlich die ganze Familie) *natürlich und nachhaltig.*

🔍 Mehr Infos, Rezepte, eine Liste *70 „Zucker-Namen“ zum Runterladen* und Alltagstipps findest du auf meiner Website:
👉 www.rosmarie-holterman.de

Oder buche direkt eine individuelle Beratung – praxisnah und natürlich.