

**ADHS-Expertin:** Dr. Shirley Hershko

**Frage:** Wie können sich Menschen mit ADHS gesünder ernähren?

**Antwort:**

ADHS wird mit ungesunden Ernährungsmustern in Verbindung gebracht, die direkt zu übermäßiger Gewichtszunahme führen können. ADHSler essen weniger gesunde Lebensmittel (wie Gemüse und Obst) und mehr ungesunde Lebensmittel (fetthaltige, süße und verarbeitete Lebensmittel). Die mit einer unausgewogenen Ernährung verbundenen Gesundheitsrisiken sind zu einem wesentlichen Faktor geworden, der zur globalen Krankheitslast beiträgt. Daher ist es notwendig, Interventionsmaßnahmen zu finden, die darauf abzielen, das Essverhalten von Menschen mit ADHS zu verbessern.

Es besteht eine Diskrepanz zwischen dem ungesunden Essverhalten von Menschen mit ADHS und ihrer ernährungsbezogenen Wahrnehmung. Sie haben die gleiche Nutzen- und Risikowahrnehmung von Lebensmitteln wie Menschen ohne ADHS. Das heißt, sie wissen, welches Essverhalten gefährlich ist und wie gesundes Essen geht, aber ihr Verhalten richtet sich nicht nach dem, was sie wissen. Deshalb muss man sich unbedingt auf ihr Umfeld konzentrieren. Es hat sich gezeigt, dass Umweltfaktoren die Wahl der Lebensmittel beeinflussen können (Betonung der Attraktivität und Zweckmäßigkeit der Lebensmittel). Zudem hinaus werden Personen mit ADHS im Vergleich zu Personen ohne ADHS stärker durch Werbung beeinflusst. Durch Werbung für gesunde Lebensmittel wird diesem Personenkreis eine größere Auswahl an gesunden Lebensmitteln vorgestellt. Mögliche Erklärungen für dieses Phänomen bei diesem Personenkreis sind die Impulsivität und Empfänglichkeit für Belohnungen.

**Quellenangaben:**

Hershko S, Cortese S, Ert E, Aronis A, Maeir A, Pollak Y. (2019). Advertising Influences Food Choices of University Students With ADHD. J Atten Disorders.

Cortese S, Vincenzi B. (2011). Obesity and ADHD: Clinical and Neurobiological Implications. Current Topics in Behavioral Neurosciences.

Hanks, A. S., Just, D. R., Smith, L. E., & Wansink, B. (2012). Healthy convenience: nudging students toward healthier choices in the lunchroom. J Public Health.

**Über die Autorin:**

Dr. Shirley Hershko ist Direktorin des Diagnose- und Beratungszentrums, Lehrbeauftragte und Forschungsmitarbeiterin an der Hebräischen Universität in Israel. Ihre Studie wurde auf dem Weltkongress über ADHS mit einem Preis ausgezeichnet.

