

Vitamin D minimiert das ADHS-Risiko

Eine der häufigsten psychischen Erkrankungen bei Kindern ist die Aufmerksamkeitsdefizit- und Hyperaktivitätsstörung (ADHS). Eine ADHS beginnt im Kindesalter und kann oft bis ins Erwachsenenalter bestehen bleiben.¹ Ein ausreichender Vitamin-D-Status scheint vor einer ADHS-Erkrankung zu schützen.²

Vitamin D spielt eine wichtige Rolle bei der Entwicklung und Funktion des Gehirns. Ein niedriger Vitamin-D-Spiegel kann zur Entwicklung von ADHS beitragen.

Eine systematische Übersichtsarbeit befasste sich mit dem Einfluss des Vitamin-D-Spiegels auf das Risiko, ADHS zu entwickeln. Es wurden 13 Studien analysiert, die insgesamt 10.334 Kinder und Erwachsene untersucht hatten.

Vitamin D reduziert das ADHS-Risiko

Kernergebnisse verschiedener Auswertungen in der Übersichtsstudie waren die Folgenden²:

- Ein niedriger Vitamin-D-Status ist signifikant verbunden mit dem Risiko, ADHS zu entwickeln.
- Kinder mit ADHS hatten niedrigere Konzentrationen von Vitamin D im Blut als gesunde Kinder.
- Ein unzureichender Vitamin-D-Spiegel schwangerer Frauen um den Geburtstermin war signifikant mit einem höheren ADHS-Risiko des Kindes in späterem Leben verbunden.

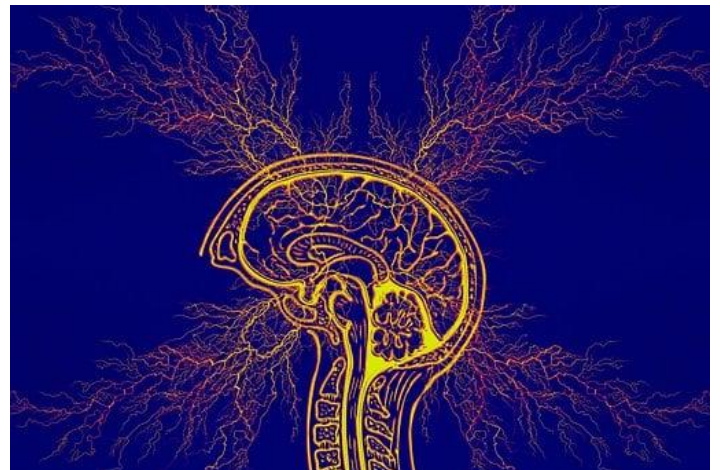
Eine weitere, aktuelle Übersichtsarbeit stellte fest, dass Vitamin D und Vitamin D in Kombination mit Magnesium die Symptome von ADHS verbessern

konnten, wenn der Vitamin-D-Spiegel zu Beginn unzureichend war.³

Krankheitsbild ADHS

ADHS ist eine psychische Erkrankung, bei der ein Kind besonders unaufmerksam, impulsiv oder „hyperaktiv“ ist. Unaufmerksam meint, dass es sich nur schlecht konzentrieren kann. Ein impulsives Verhalten meint Ungeduld und Unachtsamkeit. Hyperaktiv nennt man ein Kind, das rastlos und sehr unruhig ist.¹

Die Konzentrationsschwäche sorgt dafür, dass Kindern das Lernen schwerfällt. Auch auffälliges Sozialverhalten, Ängste oder gar Depressionen gehen mit einer ADHS einher. In Deutschland leiden etwa 5 % der Kinder an ADHS, wobei Jungen doppelt so häufig betroffen sind wie Mädchen. Im Erwachsenenalter zeigt sich eine ADHS durch innere Unruhe, Unausgeglichenheit und der fehlenden Kompetenz, die eigenen Gefühle zu regulieren.¹



Wir freuen uns, Sie auch in diesem Monat wieder bei uns zu haben. Genießen Sie Ihren Vitamin-D-Boost!

¹ Gesundheitsinformation.de (2022) Aufmerksamkeitsdefizit- und Hyperaktivitätsstörung (ADHS) <https://www.gesundheitsinformation.de/aufmerksamkeitsdefizit-und-hyperaktivitaetsstoe-rung-adhs.html> (29.03.2023)

² Khoshbakht Y, Bidaki R, Salehi-Abargouei A (2018) Vitamin D Status and Attention Deficit Hyperactivity Disorder: A Systematic Review and Meta-Analysis of Observational Studies. In: Advances in Nutrition, 9(1), 9-20.

³ Pinto S, Correia-de-Sá T, Sampaio-Maia B et al. (2022). Eating Patterns and Dietary Interventions in ADHD: A Narrative Review. In: Nutrients, 14(20), 4332.