

# ADHS & Ernährung: Der praktische Ratgeber für Kinder & Erwachsene

## – Über 100 alltagstaugliche Rezepte für mehr Konzentration, innere Ruhe & Lebensqualität

Mit wissenschaftlich fundierten Tipps, Einkaufslisten und Ernährungsplänen für ein achtsames Leben mit ADHS.



## INHALT

|                                                                           |    |
|---------------------------------------------------------------------------|----|
| Teil I: ADHS verstehen – Ursachen, Symptome und Alltag.....               | 10 |
| ■ Teil II: Ernährung & ADHS – Wissenschaft & Praxis .....                 | 13 |
| Teil III: Der Weg zu mehr Wohlbefinden – Alltagstaugliche Strategien..... | 17 |
| Frühstücksrezepte – Energiegeladen in den Tag für ADHS.....               | 30 |
| 1. Turbo-Start: Hafer-Bananen-Powerbowl .....                             | 30 |
| 2. Konzentrations-Kick: Spiegelei mit Omega-Toast .....                   | 32 |
| 3. Blitz & Brain: Grüner Smoothie mit Avocado und Spinat .....            | 33 |
| 4. Nusskraft to go: Energy Balls mit Datteln & Mandeln .....              | 34 |
| 5. Fokus-Müsli: Overnight Oats mit Beeren & Chia.....                     | 35 |
| 6. Super-Eiweiß-Sandwich mit Hüttenkäse & Tomate .....                    | 36 |
| 7. Kakao-Klarblick: Schoko-Protein-Shake mit Erdnussbutter .....          | 37 |
| 8. Guten-Morgen-Wrap mit Ei, Spinat & Feta .....                          | 38 |
| 9. Süß & Schnell: Apfel-Zimt-Quark im Glas .....                          | 39 |
| 10. Dopamin-Toast: Vollkorn mit Banane & Mandelmus .....                  | 40 |
| 11. Wachmacher-Porridge mit Nüssen & Zimt .....                           | 41 |
| 12. Mini-Frittata-Muffins zum Vorbereiten.....                            | 42 |
| 13. Konzentrations-Kickstart: Chia-Pudding mit Mango .....                | 43 |
| 14. ADHS-Snack-Box fürs Frühstück unterwegs .....                         | 44 |
| 15. Bunter Obstsalat mit Joghurt & Hanfsamen .....                        | 45 |
| 16. Eiweiß-Waffeln mit Quark & Beeren .....                               | 46 |
| 17. Zuckerfrei wach: Kokos-Powerballs zum Frühstück.....                  | 47 |
| 18. Wachmacher-Riegel aus dem Ofen.....                                   | 48 |
| 19. Kerniger Morgen: Vollkornbrot mit Avocado & Ei.....                   | 49 |
| 20. Smoothie-Bowl mit Beeren & Nusscrunch .....                           | 50 |
| 21. Anti-Zappel-Toast mit Hummus & Rucola .....                           | 51 |
| 22. Protein-Pancakes mit griechischem Joghurt .....                       | 52 |
| 23. Low-Carb Start: Omelett mit Gemüse & Kräutern .....                   | 53 |

|                                                                                                                                    |    |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| 24. Kakaonüsse & Joghurt – süßer Fokus.....                                                                                        | 54 |
| 25. Meal-Prep-Müsli im Schraubglas .....                                                                                           | 55 |
| 26. Energie-Cookies aus Hafer & Banane .....                                                                                       | 56 |
| 27. Blitz-Brötchen mit Quark & Leinmehl (glutenfrei) .....                                                                         | 57 |
| 28. Beeren-Kick auf dem Löffel: Quinoa-Frühstücksschale .....                                                                      | 58 |
| 29. Brain-Boost-Bowl mit Walnüssen & Blaubeeren.....                                                                               | 59 |
| 30. Satt & Still: Porridge mit Zimt, Apfel & Leinsamen .....                                                                       | 60 |
| Snacks & Smoothies: Schnell, lecker, gehirnfreundlich .....                                                                        | 61 |
| 1. Dopamin-Mix: Nüsse, Kakao & Blaubeeren .....                                                                                    | 61 |
| 2. Mini-Gemüsewraps mit Hummus .....                                                                                               | 62 |
| 3. Mandel-Quark mit Zimt & Apfelstückchen .....                                                                                    | 63 |
| 4. Kleine Ei-Muffins (Meal-Prep-fähig).....                                                                                        | 63 |
| 5. Power-Kugeln aus Nüssen & Datteln .....                                                                                         | 64 |
| 6. Gurkensticks mit Nussbutter.....                                                                                                | 64 |
| 7. Hafer-Riegel ohne Zucker (Back-Variante) .....                                                                                  | 65 |
|  8 Smoothies – klarer Kopf, schnelle Energie..... | 65 |
| 9. Kakao-Banane-Proteinshake.....                                                                                                  | 66 |
| 10. Beeren-Anti-Stress-Smoothie.....                                                                                               | 66 |
| 11. Mango-Chia-Quickie.....                                                                                                        | 67 |
| 12. Dattel-Mandel-Milchshake .....                                                                                                 | 67 |
| 13. Zimt-Apfel-Smoothie (herbstlich klar) .....                                                                                    | 68 |
| 14. Spinat-Kiwi-Booster .....                                                                                                      | 68 |
| 15. Himbeer-Kokos-Smoothie .....                                                                                                   | 69 |
| Hauptgerichte für Mittag & Abend .....                                                                                             | 70 |
| 1. Quinoa-Bowl mit Edamame & Avocado.....                                                                                          | 70 |
| 2. Zucchini-Nudeln mit Linsen-Bolognese .....                                                                                      | 72 |
| 3. Kichererbsen-Salat mit Tahini-Zitronen-Dressing.....                                                                            | 73 |
| 4. Süßkartoffel-Wedges mit Hüttenkäse & Rucola .....                                                                               | 75 |

|                                                         |     |
|---------------------------------------------------------|-----|
| 5. Lachs auf Blattspinat mit Vollkornreis .....         | 76  |
| 6. Veganes Curry mit Kichererbsen & Brokkoli .....      | 78  |
| 7. Tofu-Wrap mit Avocado & Rotkohl.....                 | 79  |
| 8. Rührei-Bowl mit Kartoffelwürfeln & Kräutern .....    | 80  |
| 9. Linsensalat mit Rote Bete & Feta .....               | 81  |
| 10. Gemüsepfanne mit Reismudeln & Cashews .....         | 82  |
| 11. Thunfisch-Bohnen-Salat mit Olivenöl & Zitrone ..... | 84  |
| 12. Buchweizenpfanne mit Zucchini & Paprika .....       | 85  |
| 13. Shakshuka mit Eiern & Tomaten.....                  | 86  |
| 14. Nudelsalat mit Linsen-Pasta & Rucola .....          | 87  |
| 15. Kürbis-Kichererbsen-Bowl mit Tahini-Dressing .....  | 88  |
| 16. Omelett mit Pilzen & Frühlingszwiebeln .....        | 89  |
| 17. Reissalat mit Mango, Avocado & Minze .....          | 90  |
| 18. Brokkoli-Süßkartoffel-Gratin mit Cashew-Crème.....  | 91  |
| 19. Falafel-Bowl mit Hummus & Gemüse .....              | 92  |
| 20. Rote-Linsen-Dal mit Spinat & Basmatireis .....      | 94  |
| 1. Zucchini-Kokos-Suppe mit Ingwer .....                | 95  |
| 2. Ofen-Gemüse mit Tahini-Zitronensoße .....            | 97  |
| 3. Eier-Kräuterpfanne mit Brokkoli .....                | 98  |
| 4. Buchweizenrisotto mit Pilzen .....                   | 99  |
| 5. Linsen-Karotten-Eintopf.....                         | 100 |
| 6. Gefüllte Paprika mit Hirse & Gemüse .....            | 102 |
| 7. Tofu in Miso-Brühe mit Glasnudeln .....              | 103 |
| 8. Gemüsecurry mit Kokosmilch & Basmatireis .....       | 104 |
| 9. Polenta mit Ofentomaten & Basilikum .....            | 106 |
| 10. Süßkartoffel-Linsen-Bowl mit Spinat.....            | 107 |
| 11. Rührei mit Zucchini & frischen Kräutern .....       | 108 |
| 12. Kürbissuppe mit Leinsamen & Zimt.....               | 109 |
| 13. Auberginen-Tomaten-Auflauf mit Mozzarella .....     | 110 |

|                                                                    |     |
|--------------------------------------------------------------------|-----|
| 14. Ofenkartoffeln mit Hüttenkäse & Schnittlauch .....             | 111 |
| 15. Grüne Gemüsesuppe mit Petersilie & Sellerie .....              | 112 |
| 16. Gedämpfter Fisch mit Fenchel & Zitrone .....                   | 113 |
| 17. Rote-Bete-Carpaccio mit Feta & Walnüssen.....                  | 114 |
| 18. Mungbohnen-Dal mit Kurkuma & Kreuzkümmel.....                  | 115 |
| 20. Tofu-Scramble mit Gemüse & Kurkuma.....                        | 116 |
| Gedämpfter Kabeljau mit Topinambur-Püree & sautiertem Mangold..... | 117 |
| Süßes mit Substanz: Gesunde Alternativen .....                     | 120 |
| 1. Papaya Cookies – tropisch, weich & gehirnfreundlich .....       | 120 |
| 2. Chia-Amaranth-Pudding – Fokus aus dem Glas .....                | 122 |
| 3. Süßkartoffel-Brownies mit Walnüssen .....                       | 124 |
| 4. Granatapfel-Zimt-Muffins – fruchtig, warm & nervenstärkend..... | 125 |
| 5. Hirse-Grießbrei mit Dattelsirup & Beeren .....                  | 127 |
| 6. Bananen-Protein-Shake mit Kakaonibs .....                       | 128 |
| 7. Quinoa-Mandel-Riegel (ohne Industriezucker).....                | 129 |
| 8. Buchweizen-Waffeln mit Apfelmark .....                          | 130 |
| 9. Quark-Beeren-Schichtdessert im Glas.....                        | 131 |
| 12. Dattel-Erdnuss-Riegel.....                                     | 132 |
| 13. Birnen-Kompott mit Vanille & Zimt .....                        | 133 |
| 14. Kurkuma-Kakao-Latte (goldene Milch meets Schokolade).....      | 134 |
| 15. Gefrorene Bananen-Happen mit Mandelmus .....                   | 135 |
| Pflanzenpower für Fokus & Ruhe – 15 vegane Rezepte bei ADHS.....   | 136 |
| 1. Hafer- Hanfsamen-Porridge mit Birnen & Zimt .....               | 136 |
| 2. Grüner Smoothie mit Spinat, Avocado & Banane .....              | 138 |
| 3. Tofu-Rührei mit Kurkuma & Zwiebel .....                         | 139 |
| 4 Süßkartoffel-Toast mit Hummus & Avocado .....                    | 140 |
| 5. Feigenmuffins (vegan) – süß, saftig & gehirnfreundlich .....    | 141 |
| 6. Dattel-Nuss-Schwarzkümmel Energy Balls .....                    | 143 |
| 7. Blaubeeren-Lavendel-Hirse mit Kokosmilch.....                   | 145 |

|                                                                       |     |
|-----------------------------------------------------------------------|-----|
| 8. Hirse-Cookies mit Karotte & Walnüssen.....                         | 147 |
| 9. Linsen-Bolognese mit Vollkornpasta.....                            | 148 |
| 10. Gemüse-Curry mit Kichererbsen & Basmatireis .....                 | 150 |
| 11. Quinoa-Bowl mit Tempeh & Algenöl .....                            | 151 |
| 12. Rote-Linsen-Dal mit Spinat .....                                  | 154 |
| 13. Ofengemüse mit Hirse & Kräuteröl .....                            | 155 |
| 20 Rezepte zum Mitnehmen – Für Schule & Büro .....                    | 156 |
| 1. Overnight Oats mit Beeren & Nussmus (mit Dinkelflocken) .....      | 156 |
| 2. Frühstücksmuffins mit Karotte & Banane (vegan).....                | 158 |
| 3. Veganes Sandwich mit Hummus & Avocado .....                        | 159 |
| 4. Chia-Pudding im Glas mit Kokosmilch & Obst .....                   | 160 |
| 5. Green Togo Shake mit Gerstengraspulver & Tapiokaperlen .....       | 161 |
| 6. Lupinen-Tahini-Salat im Glas.....                                  | 162 |
| 7. Amaranth-Bowl mit Gemüse & Kräuteröl.....                          | 165 |
| 8. Vollkornwrap mit Spinat, Tofu & Paprika .....                      | 167 |
| 9. Süßkartoffelwürfel mit Hüttenkäse & Rucola .....                   | 168 |
| 10. Topinambur-Mangold-Pfanne mit Kabeljau.....                       | 169 |
| 11. Mini-Frittata-Muffins (vegetarisch) .....                         | 170 |
| 12. Reissalat mit Mango, Gurke & Koriander .....                      | 171 |
| 13. Wildreissalat mit Papayakernen & Datteln .....                    | 172 |
| 14. Couscous-Glas mit Ofengemüse & Zitronendressing .....             | 174 |
| 15. Vollkorncouscous-Bowl mit Kurkuma-Gemüse.....                     | 175 |
| 16. Kichererbsennudeln mit Putenbrust & Grünkohl .....                | 176 |
| 17. Salat mit Schwarzen Bohnen .....                                  | 178 |
| 18. Hirse-Kekse mit Apfel & Zimt (vegan).....                         | 180 |
| 19. Kakao-Protein-Shake mit Dattel.....                               | 181 |
| 20. Selbstgemachte Müsliriegel mit Nüssen & Datteln .....             | 183 |
| 21. Selbstgemachte Müsliriegel mit Datteln, Dinkelflocken & Nüssen .. | 184 |
| 22. Papayakern-Dattel-Minze Smoothie .....                            | 186 |

|                                                           |     |
|-----------------------------------------------------------|-----|
| Bonus: 7 Snackriegel ohne Industriezucker .....           | 188 |
| 200 Lebensmittel, die bei ADHS unterstützen.....          | 193 |
| 15 Ernährungstipps für Kinder & Erwachsene mit ADHS ..... | 203 |
| 👤 Anhang .....                                            | 206 |

## Einleitung

 Warum Ernährung bei ADHS so wichtig ist

ADHS betrifft weit mehr als Konzentration und Impulsivität – es beeinflusst den gesamten Alltag: Energielevel, Reizverarbeitung, Stimmung, Schlafqualität und die Fähigkeit, Routinen einzuhalten.

Die Ernährung ist dabei kein Ersatz für medizinische oder therapeutische Maßnahmen, aber sie kann ein entscheidender Hebel sein, um Symptome zu mildern, Stabilität zu fördern und den Alltag leichter zu gestalten.

Bestimmte Nährstoffe wie Omega-3-Fettsäuren, komplexe Kohlenhydrate, Magnesium, Eisen und B-Vitamine sind direkt an der Bildung von Neurotransmittern wie Dopamin beteiligt – genau jenen Stoffen, die bei ADHS oft aus dem Gleichgewicht geraten sind.

Gleichzeitig können Blutzuckerschwankungen, versteckter Zucker, Zusatzstoffe oder zu wenig Struktur in der Ernährung zu Reizbarkeit, Müdigkeit, Unruhe oder Heißhunger führen.

Mit den richtigen Lebensmitteln lässt sich also bewusst Einfluss auf Fokus, Stimmung und innere Ruhe nehmen – genau hier setzt dieses Buch an.

# Teil I: ADHS verstehen – Ursachen, Symptome und Alltag

## Was ist ADHS?

ADHS steht für **Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyperaktivitätsstörung**. Es handelt sich dabei nicht um eine „Modeerscheinung“ oder Erziehungsfrage, sondern um eine **neurobiologische Entwicklungsstörung**, die das Gehirn in seiner Reizverarbeitung beeinflusst.

Betroffene haben Schwierigkeiten, Reize zu filtern, sich gezielt zu fokussieren oder Impulse zu kontrollieren. Gleichzeitig sind sie oft kreativ, intuitiv, begeisterungsfähig und sehr aufmerksam für Details – wenn sie innerlich „andocken“.

Es gibt **drei Erscheinungsformen**:

1. **Vorwiegend unaufmerksamer Typ** („Träumer:innen“)
2. **Vorwiegend hyperaktiv-impulsiver Typ** („Zappelphilippe“)
3. **Kombinierter Typ** – die häufigste Form

ADHS beginnt meist in der Kindheit und bleibt oft **bis ins Erwachsenenalter bestehen** – wenn auch mit veränderten Ausprägungen.

## Symptome bei Kindern & Erwachsenen

**Bei Kindern zeigen sich oft:**

- Konzentrationsschwierigkeiten, schnelles Abschweifen
- Unruhe, Zappeln, ständiges Reden oder Klettern
- Vergesslichkeit, Impulsivität (z. B. dazwischenrufen)
- Frustrationstoleranz niedrig, emotionale Ausbrüche

### Bei Erwachsenen treten häufig auf:

- „Gedankensprünge“, Reizüberflutung, innere Unruhe
- Vergesslichkeit, Aufschieben, Zeitmanagementprobleme
- Stimmungsschwankungen, Selbstzweifel, Schlafprobleme
- Schwierigkeiten mit Strukturen, Routinen und Ernährung

Wichtig: **ADHS ist sehr individuell** – nicht jede:r zeigt alle Symptome. Manche kompensieren jahrelang, bis Stress oder Überforderung Symptome verstärken.

### **Diagnose und der Alltag mit ADHS**

Die Diagnose erfolgt durch Fachärzt:innen (Psychiatrie, Neuropädiatrie, Kinder- und Jugendpsychiatrie) anhand von Anamnese, Fragebögen und Verhaltensbeobachtung.

Ein Alltag mit ADHS bedeutet oft:

- **Reizflut** und schnelle Erschöpfung
- **Leistungsdruck** trotz hoher Intelligenz
- **Beziehungsstress**, weil emotionale Regulation erschwert ist
- **Essverhalten**, das impulsiv oder unregelmäßig abläuft

Gleichzeitig erleben viele Betroffene sich als:

- 💡 ideenreich,
- 💧 leidenschaftlich,
- 🎯 hyperfokussiert – wenn das Thema stimmt.

Umso wichtiger ist es, **Routinen, Strategien und Umfeld** zu schaffen, die nicht gegen, sondern **mit dem ADHS-Gehirn** arbeiten.

## Die Rolle der Ernährung im ADHS-Management

Essen ist bei ADHS mehr als Energiezufuhr – es wirkt direkt auf:

- **Dopamin- und Serotoninhaushalt** (Stichwort: Motivation & Stimmung)
- **Blutzuckerschwankungen**, die zu Impulsivität, Gereiztheit oder Müdigkeit führen
- **Entzündungsprozesse**, die das Nervensystem zusätzlich belasten
- **Stressregulation**, über Darm, Mikronährstoffe und Botenstoffe

Studien zeigen: Eine **ausgewogene, proteinreiche, zuckerarme Ernährung** kann ADHS-Symptome positiv beeinflussen – vor allem, wenn sie regelmäßig und strukturiert erfolgt.

Ziel dieses Buchs ist es, genau hier anzusetzen: mit **rezeptbasierten Lösungen**, die den Alltag erleichtern – und dabei schmecken.



## Teil II: Ernährung & ADHS – Wissenschaft & Praxis

### **Nährstoffe, die das Gehirn stärken**

Ein ADHS-Gehirn arbeitet anders – und braucht deshalb auch **besondere Nährstoffunterstützung**, um gut zu funktionieren.

Wichtig sind vor allem:

#### ✓ **Omega-3-Fettsäuren**

Vor allem **DHA & EPA**, z. B. aus fettem Fisch, Leinsamen, Walnüssen, Chiasamen oder hochwertigen Ölen.

➔ Sie verbessern nachweislich Aufmerksamkeit, Impulskontrolle und Reizverarbeitung.

#### ✓ **Magnesium**

Wirkt beruhigend auf das Nervensystem, besonders bei innerer Unruhe oder Reizempfindlichkeit.

➔ Vorkommen: Nüsse, Vollkorn, Hülsenfrüchte, grünes Gemüse.

#### ✓ **Eisen, Zink & B-Vitamine (v. a. B6, B12, Folat)**

Diese Nährstoffe sind essenziell für die **Dopaminbildung** – also für Motivation, Antrieb und Klarheit.

➔ Gute Quellen: Linsen, Fleisch, Eier, grünes Gemüse, Vollkornprodukte.

#### ✓ **Eiweiß (Aminosäuren wie Tyrosin & Tryptophan)**

Aminosäuren sind die Bausteine für Neurotransmitter.

➔ Quelle: Eier, Hülsenfrüchte, Milchprodukte, Nüsse, Fisch, Tofu

## 🍱 Lebensmittel, die Fokus fördern – und solche, die stören

### Fokusfördernd:

- Vollkornprodukte (Hafer, Hirse, Buchweizen)
- Hülsenfrüchte (Linsen, Kichererbsen, Bohnen)
- Nüsse & Samen (Magnesium, Omega-3, Proteine)
- Grünes Gemüse, Beeren, Eier, Lachs, Tofu
- Wasser & ungesüßte Getränke (Hydration = Konzentration)

### Fokusstörend (besonders bei sensiblen Personen):

- Zuckerreiche Produkte (v. a. am Morgen)
- Weißmehl & Fast Food (schneller Blutzuckerabfall)
- Farbstoffe (z. B. Tartrazin), Konservierungsstoffe
- Koffein in hohen Dosen (rebound-Effekt, Nervosität)
- Reizstoffe wie Glutamat, Aromen oder gehärtete Fette

✿ *Merke: Nicht alle Betroffenen reagieren gleich – aber viele profitieren von einer reizarmen, stabilisierenden Ernährung.*

## 🚫 Zucker, Zusatzstoffe und Reizstoffe: Was meiden?

ADHS-Gehirne reagieren häufig empfindlicher auf **Reizstoffe**, die das Nervensystem zusätzlich „anspannen“ oder zu **Blutzuckerachterbahnen** führen.

### Besonders ungünstig sind:

- **Zucker auf leeren Magen** → Energie-High + Konzentrationstief
- **Softdrinks, gesüßte Frühstückscerealien, Fruchtgummis**

- **Künstliche Farbstoffe** (E102, E110, E122 etc.) – teils mit Verhaltensveränderungen assoziiert
- **Konservierungsstoffe & Aromen** – können Unruhe verstärken
- **Reizkombinationen:** z. B. Zucker + Koffein + Farbstoffe (z. B. in Energy Drinks)

☞ **Ziel ist nicht Verzicht, sondern Bewusstsein:** Je stabiler der Blutzucker und je reizärmer die Ernährung, desto klarer & ruhiger wird das System.

### 🌱 **Das Mikrobiom & die Darm-Hirn-Achse**

Der Darm beeinflusst über das sogenannte **enterische Nervensystem (ENS)** und die **Darm-Hirn-Achse** direkt unsere Stimmung, Konzentration und Stressverarbeitung.

Bei ADHS wurden häufiger beobachtet:

- **Darmdysbalancen**, z. B. durch Antibiotika, Zuckerüberschuss oder Stress
- **Reizdarmähnliche Symptome**, oft unentdeckt
- **Verstärkte Reizantwort**, wenn Darmbarriere geschwächt ist

**Was das Mikrobiom unterstützt:**

- **Ballaststoffe** aus Gemüse, Hülsenfrüchten, Nüssen
- **Fermentierte Lebensmittel:** Joghurt, Sauerkraut, Miso, Kefir
- **Wenig Zucker & Weißmehl**
- **Stressabbau** (ja – auch das „füttert“ die guten Bakterien!)

*Ein gesunder Darm = stabileres Nervensystem – ganz besonders bei ADHS.*

## Ernährungstherapeutische Ansätze und Studienlage

Die Forschung zu ADHS & Ernährung wächst stetig. Einige Beispiele:

- **Omega-3-Supplementierung** zeigt bei vielen Kindern & Erwachsenen positive Effekte auf Aufmerksamkeit & Impulsivität (v. a. bei EPA-reichen Produkten).
- **ADHS-Diäten wie die Feingold-Diät** (Verzicht auf künstliche Zusätze) zeigen bei sensiblen Personen Wirkung – vor allem im Kindesalter.
- **Low-Glycemic-Index-Ernährung** reduziert Reizbarkeit & Müdigkeit durch gleichmäßigen Blutzucker.
- **Darmtherapie & Mikrobiomaufbau** werden zunehmend Bestandteil ganzheitlicher ADHS-Programme.

⚠ Wichtig: Ernährung ersetzt **keine Therapie oder Medikation**, kann aber ein **mächtiger unterstützender Hebel** sein – vor allem in Kombination mit Struktur, Bewegung und ggf. Therapie.

# Teil III: Der Weg zu mehr Wohlbefinden – Alltagstaugliche Strategien

## **Essensplanung leicht gemacht**

ADHS geht oft mit Herausforderungen bei **Organisation, Entscheidungsfindung und Impulskontrolle** einher – besonders beim Thema Ernährung.

Spontane Snacks, Auslassungen oder Heißhunger sind häufig – Planbarkeit hilft enorm!

### **Warum Wochenpläne helfen:**

- Entlasten das Gehirn – weniger tägliche Entscheidungen („Was soll ich essen?“)
- Vermeiden Impulskäufe & Stress
- Bauen Struktur und Verlässlichkeit auf
- Unterstützen einen gleichmäßigen Blutzuckerspiegel

### **So geht's:**

1. **Wähle feste Gerichte für 3-5 Tage im Voraus** (z. B. 2 Mittagessen, 2 Abendessen, 2 Snacks)
2. **Plane bewusst Wiederholungen oder Reste ein**
3. **Mache einfache Themen-Tage:** z. B. Montag = Bowl, Mittwoch = Pasta, Freitag = Suppe
4. **Hänge den Plan sichtbar auf** – visuelle Reize helfen beim Dranbleiben

*Tipp: Für ADHS besonders hilfreich ist eine "gerade gut genug"-Planung – lieber einfach, als perfektionistisch.*

## Einkaufslisten für die Woche

Eine gute Einkaufsliste spart Zeit, Nerven und Energie – und schützt vor Reizkäufen im Supermarkt.

### ✓ So wird's leichter:

- Schreibe die Liste nach Kategorien: Gemüse, Trockenware, Milchprodukte etc.
- Verwende digitale Listen (z. B. Apps wie „Bring!“ oder „Todoist“) – besonders hilfreich bei Reizüberflutung
- Beziehe Grundzutaten ein, die mehrfach verwendet werden: z. B. Linsen, Hirse, Tahini, Kokosmilch
- Lege einen kleinen Vorrat an „sicheren Mahlzeiten“ an – für stressige Tage

Beispiel-Grundausrüstung:

- **Trockenware:** Haferflocken, Linsen, Quinoa, Vollkornreis, Pasta
- **Proteinquellen:** Eier, Tofu, Kichererbsen, Nüsse, Hüttenkäse
- **Frisches Gemüse:** Brokkoli, Karotten, Zucchini, Süßkartoffel
- **Fette:** Olivenöl, Kokosöl, Nussmus
- **Gewürze & Extras:** Zimt, Kurkuma, Tamari, Kräuter, Zitrone

## **Tipps für Familien: So essen Kinder mit ADHS besser**

Kinder mit ADHS sind oft wählerisch, empfindlich gegenüber Texturen oder Gerüchen – oder haben keinen natürlichen Essrhythmus. Hier helfen **klare Routinen, ruhige Atmosphäre und Beteiligung**.

### **Was hilft:**

- **Klare Essenszeiten** einführen (Struktur!)
- **Ablenkungen vermeiden:** kein Handy, TV oder Spielzeug am Tisch
- **Kinder einbeziehen:** gemeinsam schnippeln, anrichten, abschmecken
- **Mini-Portionen & Snackformen:** kleine Bowls, Dips, Fingerfood statt „großer Teller“
- **Mild würzen**, aber kindgerecht aromatisch (Zimt, Muskat, Kräuter)
- **Bewegung vorher:** Wenn Kinder sich vorher austoben durften, essen sie oft besser

### **Elterntipp:**

Bleib entspannt. Es muss nicht perfekt sein. Schon ein bewusstes Frühstück oder ein stabilisierender Snack kann viel verändern.

## Ernährung in Schule, Beruf und Freizeit

ADHS-Betroffene berichten oft:

„Ich hatte keine Zeit zu essen“, „Ich hab's vergessen“, oder „Ich war so gestresst, dass ich nur Süßes wollte.“

Die Lösung: **vorbereiten + vereinfachen + visuell erinnern.**

### Praktische Strategien:

- **Snack-Box für unterwegs:** Ei, Nüsse, Datteln, Obst, Vollkornbrot
- **Meal-Prep für den Vorabend:** Overnight Oats, Salate im Glas, Suppen portionieren
- **Timer oder Handy-Erinnerung** zum Essen stellen
- **Trinkflasche sichtbar platzieren** – Dehydrierung verstärkt Symptome
- **Lieblingsrezepte bereithalten**, die in 10 Min. machbar sind

### Beispiel: Tagesstruktur für Fokus & Energie

| Uhrzeit Empfehlung |                                                  | Wirkung           |
|--------------------|--------------------------------------------------|-------------------|
| 07:30              | Eiweißreiches Frühstück (z. B. Porridge + Nüsse) | stabilisiert      |
| 10:00              | kleiner Snack (z. B. Banane + Nussmus)           | Blutzucker halten |
| 12:30              | ausgewogenes Mittagessen                         | Fokus erhalten    |
| 15:30              | Smoothie oder Joghurt                            | sanfter Push      |
| 18:30              | beruhigendes Abendessen                          | runterkommen      |

✦ **Fazit Teil III:**

ADHS-gerechte Ernährung muss nicht kompliziert sein – aber sie braucht

**Struktur, Wiederholung und ein bisschen Planung.**

Mit kleinen Routinen und stressarmen Zutaten entsteht ein Alltag, der nährt – und nicht überfordert.