

Farbstoffe und Hyperaktivität

Dass sich durch eine Ernährungsumstellung das Verhalten hyperaktiver Kinder verändert, haben zahlreiche wissenschaftliche Studien bewiesen.

Der britische Schuldirektor Gordon Walker hatte davon erfahren – und es gleich mit seiner ganzen Schule versucht. [...] Er hatte schon länger die zahlreichen Zusatzstoffe im Verdacht, auch aufgrund persönliche Erfahrungen bei seinem jüngsten Sohn: Eines Jahres an Weihnachten aß der Junge einige hübsch gefärbte Süßigkeiten, und „fünf Minuten später war er hyperaktiv“.

Walker tat sich mit Eltern und Lehrer zusammen für sein Projekt einer „**Zusatzstofffreien Woche**“. Er schrieb an die Eltern und legte ihnen eine Liste mit den 16 schlimmsten Zusatzstoffen vor: Darunter E 200, ein Farbstoff aus den Smarties, E 102, Tartrazin, ein Farbstoff, der zu den Zusatzstoffen mit dem höchsten allergenen Potential zählt. Auch Benzoesäure (E 210), ein Konservierungsstoff, der unter anderem in der Gurkenscheibe im Hamburger von McDonald's enthalten ist. Und E 250, das in Wurst oft enthaltene Natriumnitrit.

Von solchen Chemikalien essen Kinder heutzutage unglaublich viel, wie eine Untersuchung der EU-Kommission ergab.

Von jedem E 250 aus der Wurst beispielsweise nehmen nach der EU-Liste die Kinder weit mehr zu sich, als ihnen gut tut: Die Akzeptable Tagesdosis, der sogenannte ADI-Wert („*Acceptable Daily Intake*“), wird bei Kleinkindern unter drei Jahren um bis zu 360 Prozent überschritten. Vor allem bei Farbstoffen ist die tägliche Dosis erschreckend hoch: Frühe Studien, die bei der Zulassung von Chemikalien zugrunde gelegt wurden, nahmen einen durchschnittlichen Verzehr von 25 Milligramm Farbstoffen bei Kindern an. Mittlerweile aber kommen die Kleinkinder nach den EU-Daten auf eine Tagesdosis von bis zu 560 Milligramm – ein halbes Gramm hirnwirksamer Chemikalien pro Tag.

Und die Farbstoffe haben nachweislich Wirkungen auf die Hirnfunktionen: Bei 100 Milligramm Farbstoff Tartrazin zeigen in einer Untersuchung 34 Prozent der Test-kids einen **Abfall in der Leistungsfähigkeit**. Bei einer Studie mit 43 Kindern, reagierten 25 auf Tartrazin: Sie waren **reizbar, ruhelos, zeigten Schlafstörungen. Die Farben wirken offenbar direkt im Gehirn**: Das hübsche Pink etwa, das beim Chemiemulti BASF unter dem Namen Basovit erhältlich ist (E127), bremste in einer Studie die Aufnahme aller getesteten Neurotransmitter. [...]

Eine Befragung von 486 hyperaktiven Kindern an der Universität in der britischen Grafschaft Surrey ergab, dass **60 Prozent aller Zappelphilippe von Verhaltensproblemen berichteten, wenn sie synthetische Lebensmittelfarben zu sich nahmen**. Die meisten Reaktionen zeigten sich nach Genuss der Farbstoffe E102 (Tartrazin) und E 110 (Gelborange). Namentlich Tartrazin hatte **erhöhte Hyperaktivität und Aggressivität** zur Folge.

Neben den Farbstoffen wirken auch Konservierungsstoffe schädlich, besonders im Darm, jenem verborgenen Quell vieler hirnwichtiger Substanzen. **Auch ein Übermaß an Zucker** kann zu Hyperaktivität beitragen. „Zucker wirkt eindeutig als Verstärker und Auslöser von Hyperaktivitätssymptomen“, sagt der im italienischen Meran lehrende Kinderneurologe Professor Joseph Egger. Er war einer der ersten, der mit einer Diät hyperaktive und migränekranken Kinder erfolgreich behandelt hat.

Oft herrscht bei aggressiven und hyperaktiven Kindern auch ein Nährstoffmangel vor, etwa an den hirnwichtigen Omega-3-Fettsäuren oder an Vitaminen.

Eine Umstellung der Ernährung kann darum zu erstaunlichen Erfolgen führen. So auch an der Schule von Direktor Walker. Die 140 seiner 314 Schüler, die mitgemacht hatten, fühlten sich deutlich besser. Das jedenfalls teilten die Eltern und Lehrer dem Schulleiter

FARBSTOFFE UND HYPERAKTIVITÄT

hinterher mit: „Die meisten nahmen eine Verbesserung im Verhalten wahr“, sagt Walker. „Sie sagten, die Kinder wurden ruhiger und gelassener, und vor allem das Lehrpersonal beobachtete eine Verbesserung im Aufmerksamkeitsniveau der Kinder.“

Zahlreiche Studien belegen den Nutzen solcher Diäten. Die Erfolgsquote liegt dabei zwischen 70 und 90 Prozent – und damit im gleichen Bereich wie Ritalin. Der Schweizerische Arbeitskreis Ernährung und Verhalten **kam sogar auf eine Erfolgsquote von 94 Prozent.**

Verwandte Themen:

- Farbstoffe und Hyperaktivität
- Die Wirkung von Industriezucker
- Schlechte Ernährung und Aggressivität
- Künstliche Aromen und Süßstoffe
- Light Produkte
- Die Wirkung des Süßstoffs Aspartam
- "Probiotische Bakterien"
- Gehirnerstörer Glutamat (Geschmacksverstärker)
- Kochsalz - vom weißen Gold zum weißen Gift
- Suchtverhalten bei Kindern durch Nahrungsmittel
- Was ist los mit unserem Brot?