

Ernährungsempfehlung bei AD(H)S:

Bei Kinder mit Aufmerksamkeitsstörungen/ Konzentrationsschwierigkeiten lohnt es sich ein Test auf eine Nahrungsmittelunverträglichkeit.

Vermutlich löst der Verzehr unverträglicher Nahrungsmittel die Ausschüttung von Endorphinen aus, Wohlfühlstoffen im Gehirn. Das führt dazu, dass es uns nach genau diesen problematischen Nahrungsmitteln verlangt. Unverträglichkeiten lassen sich durch Austesten ermitteln, aber auch durch Weglassen der Nahrungsmittel, die am liebsten oder am häufigsten verzehrt werden. Nicht selten sind Weizen, Milchprodukte, Hefe, Soja oder Eier die Übeltäter. Suchen Sie evtl. einen spezialisierten Ernährungsberater, Heilpraktiker/ Homöopath oder Arzt auf und lassen sich beraten.

Gegenmaßnahmen:

Diese Maßnahmen gelten für Eltern mit hyperaktiven Kindern. Überwachen Sie, was Ihre Kinder essen und trinken. Es kann Ihnen das Leben enorm erleichtern, wenn Sie potenzielle ernährungsbedingte Auslöser entlarven.



Empfehlenswert für das Kind

Gesunde Ernährung auf Getreidebasis (Dinkel, Hirse, Buchweizen, Quinoa). Regelmäßige, kleine Mahlzeiten und Zwischenmahlzeiten. Große Mahlzeiten bringen den Blutzucker mehr durcheinander als kleine. Für Zwischendurch eignen sich Obst, Nussmus (falls keine Allergie gegen Nüsse vorliegt), Möhrenstreifen mit Hummus, ungeschwefelte Trockenfrüchte und Avocados.

Obst und Gemüse liefern Vitamine und Mineralstoffe und stabilisieren die Stimmung.

Salat enthält pflanzliche Wirkstoffe, die auf natürliche Weise entspannen.

Magnesiumreiche Lebensmittel wie grünes Gemüse, Nüsse, Samen und Vollkorn wirken unterstützend.

Zinkreiche Lebensmittel wie Kürbiskerne, Leinsamen, Fisch, Fleisch, Vollkorngetreide und Hülsenfrüchte können ebenfalls hilfreich sein.

Möglichst naturbelassene Kost, einschließlich Getränke, in regelmäßigen Abständen über den Tag verteilt.

Vegetarische Kost, bzw. sparsamer Fleischkonsum sollte bevorzugt werden
Vitamin C- reiche Kost (schwarze Johannisbeere, Brokkoli, Rosenkohl, rote Paprika, Süßkartoffeln, Erbsen,....

Ernährungsempfehlung bei AD(H)S:



Lieber nicht

Phosphate, Geschmacksverstärker, Glutamat, Farbstoffe und Konservierungsmittel werden in Verbindung mit einer Reihe von möglicher Nahrungsmittel- Allergien als Symptomverstärker angeschuldigt...

Zucker, süße Getränke, industriell gefertigte Nahrung, Konservierungsstoffe, Farbstoffe und Zusatzstoffe, Stärkehaltiges, Koffein (in Schwarztee, Cola und Schokolade/ Kakao) und Salz.

Mandeln, Äpfel, Trauben, Pfefferminze, Aprikosen, Kirschen, Beeren, Pflaumen, Dörrpflaumen, Tomaten, Gurken und Orangen enthalten Salizylate, die bei manchen Kindern ADHS verstärkt.

Sulfite werden oft als Konservierungsmittel für Trockenfrüchte eingesetzt. Lieber Bioware kaufen.

Ergänzungsmittel

Zink wirkt hoher Blei- und Kupferbelastung entgegen. Bei ADS /ADHS ist oft ein niedriger Zinkspiegel zu beobachten. (Kürbiskerne, Sesamsamen, Mohnsamen, Fisch, Weizenkeime, Huhn, Vollkornreis,... sind gute Zinkquellen)

Fischöl ist nötig für die Gehirnfunktion und die Stabilisierung der Stimmung

Nachtkerzenöl

Vitamin- B- Komplex

Extratipps

Eine Mineralstoffanalyse der Haare ermöglicht eine Aussage über die Toxinbelastung und Nährstoffmangel. An ADHS/ADS sind Blei und Kupfer beteiligt. Auch eine hohe Belastung mit Phosphor und ein niedriger Magnesium- und Kalziumspiegel können problematisch sein.