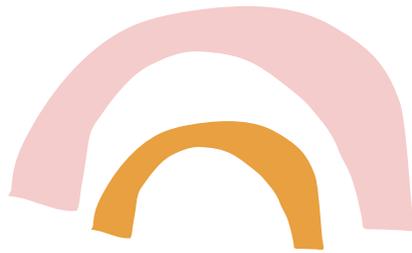


Die ADHS Test Diät

Selber ausprobieren, ob Ernährung bei der Ausprägung der ADHS eine Rolle spielt.



Wir finden heraus ob Nahrungsmittel ADHS bei euch verstärken

Eine Woche besondere Ernährung als Start für ein leichteres Leben mit ADHS/ADS



Mit diesem einwöchigen Test wollen wir Klarheit schaffen, ob euer Kind auf Nahrungsmittel reagiert. Finden wir gemeinsam heraus, ob sich eine komplette Eliminations-Diät, oder Weglassdiät bei eurem ADHS-ler lohnt.

Eine komplette Eliminations-Diät kann dann im Anschluss gemacht werden, wenn ihr sicher seid, dass es einen positiven Effekt hat. Bei der Eliminations-Diät werden nach und nach verdächtige Lebensmittel getestet. Diese Diät ist dann

mehrwöchig und gibt Aufschluss, welche Stoffe und Nahrungsmittel bei deinem Kind die Auslöser für die ADHS Symptome sind.

Ob diagnostizierte ADHS oder Verdacht oder einfach bei Hyperaktiven Kindern, oder Kindern mit körperlichen Beschwerden wie Schlafproblemen, Verdauungsstörungen, Hautproblemen, mangelndem Bewusstsein für Gefahren für sich und andere, etc. eine Nahrungsumstellung kann hier helfen, lindern, verbessern.

ZIEL DER TESTWOCHE:

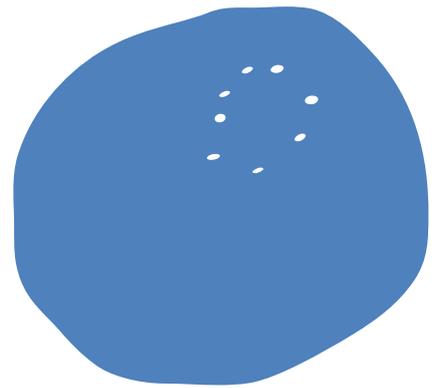
Ihr findet gemeinsam heraus ob euer Kind generell auf Lebensmittel reagiert.

Die Kinder essen zunächst nur Lebensmittel des folgenden Diät-PLANS mit erlaubten Nahrungsmitteln und Inhaltsstoffen. Das sind alles Lebensmittel die selten Unverträglichkeitsreaktionen auslösen. So findet man sehr schnell heraus, ob sich die Unverträglichkeitsreaktionen, also die typischen ADHS Symptome verbessern. Manchmal merkt man schon nach 3-4 Tagen eine Verbesserung.

ERFOLG?!

Dein Kind ist aufmerksamer, konzentrierter, weniger gereizt, kann sein Verhalten bewusster steuern, besser auf Situationen reagieren? Körperliche Symptome sind verbessert oder verschwunden?

Dann solltet ihr gemeinsam herausfinden, was genau die Lebensmittel sind, die bei eurem ADHSler, Unverträglichkeitsreaktionen auslösen. Dies geschieht mittels einer Eliminations- bzw. Oligoantigenen Diät, die gemeinsam mit einem Arzt oder einem Ernährungscoach gemacht werden sollte.



Oft sind das nur ein oder zwei Nahrungsmittel oder eine Nahrungsmittelgruppe, die zukünftig in der Ernährung des Kindes weggelassen werden muss, damit die ADHS-Symptome abgemildert werden oder gar verschwinden. Eine Vermeidung dieser individuellen Symptom-Trigger kann auch bedeuten, dass eine Medikation reduziert werden kann.

Kurzinfo Eliminationsdiät/ Oligoantigene Diät

ADHS wird laut einigen Studien durch eine neurobiologische Funktionsstörung im Gehirn ausgelöst. Das Gleichgewicht der Botenstoffe (Neurotransmitter) ist in Dysbalance. Verschiedene Stoffe in Lebensmitteln können die Symptome bei ADHS verstärken.

Zahlreiche aktuelle Studien belegen, dass ein großer Anteil von ADHS diagnostizierten Kindern auf spezielle Nahrungsmittel oder Nahrungsmittelzusätze reagieren.

In einigen belegbaren wissenschaftlichen Studien verbesserten sich die ADHS-typischen Symptome bei über der Hälfte der behandelten Kinder. Ihre Symptomatik reduzierte sich um bis zu 40%.

Der hier zu Grunde gelegte Ansatz geht auf die sogenannte Allergie-Hypothese zurück. Unverträgliche Lebensmittelantigene oder -allergene sollen aus dem täglichen Speiseplan ausgeschlossen werden. Die Kinder essen zunächst nach einem strengen Speiseplan um herauszufinden, ob sich die Unverträglichkeitsreaktionen, also die typischen ADHS Symptome verbessern. Ist das der Fall, können nach einiger Zeit sukzessive wieder Nahrungsmittel getestet werden. Nach und nach, wird unter Beobachtung der Reaktionen (diese können auch erst nach ein oder zwei Tagen auftreten) ausprobiert, welche Nahrungsmittel oder Zusatzstoffe Auslöser sind.

"Bei den Nachbarjungs durfte ich süßen Sprudel trinken!" Da war es wieder zurück, dieses Laute, Wilde, Zappelige und sein Mundwerk stand nicht mehr still. Für uns als Geschwister fiel dieser krasse Unterschied immer erst nach einem kleinen „Rückfall“ auf. Dann erst wurde uns bewusst, wie entspannt die letzten Wochen mit unserem kleinen Bruder gewesen waren und wie gut ihm die neue allergenarme Ernährung tat. Und das ganz ohne Medikamente wie Ritalin®, Concerta® oder Attentin®.“

DIE TESTWOCHE – SO SCHAFFEN WIR DIE GRUNDLAGE

Eine Ernährungsumstellung ist immer schwer. Aber unsere Kinder sind flexibler als wir und noch nicht ein langes Leben an eine Ernährungsweise und bestimmte Lebensmittel gewöhnt.

Wenn wir die unerschöpfliche Energie und die Kreativität eurer kleinen, für diese gemeinsame Reise nutzen, dann lohnt sich Versuch! Er schafft Verständnis für das Kind und unterstützt den Familienfrieden, das Selbstbewusstsein des Wirbelwinds wird gestärkt und macht das Leben für alle in der Familie langfristig einfacher.

Gehe mit deiner Familie auf eine Fantasie-Reise in ein anderes Land:

In diesem Land gibt es gerade nur diese Lebensmittel und Gerichte, die ihr in den kommenden Tagen essen werdet. Stellt euch vor, ihr fahrt auf eine Berghütte oder auf eine kleine Insel in Südostasien. Hier werdet ihr einige Tage auch nur das essen können, was ihr mitgebracht habt oder was der einzige Koch auf der Insel frisch auf dem Markt erstanden oder aus dem Meer gezogen hat und für euch frisch zubereitet. Macht ein gemeinsames Abenteuer aus diesen bedeutsamen ersten Tagen!

Nehmt die Herausforderung mit Leichtigkeit und Spaß an. Macht sie als Familie zu einem Erlebnis und einem Spiel:

1. ALLE MACHEN MIT!

Mama, Papa, Geschwister, alle im Haushalt. Denn nur gemeinsam habt ihr Verständnis für einander, keiner isst dem anderen etwas vor, was nur euer ADHS-Kind nicht darf. Alle sitzen in einem Boot.

2. DIE REISE GEHT LOS

Packt zwei große Umzugskartons mit allen Lebensmitteln im Haushalt/ im Zugriff, die in der kommenden Woche nicht erlaubt sind. Am besten auch gemeinsam. Nehmt jedes Produkt, in die Hand und sagt euch gegenseitig, was ihr daran so mögt und schätzt und warum ihr denkt, dass ihr ohne eigentlich nicht auskommen könnt. Das schafft Bewusstsein für die einzelnen Lebensmittel und zeigt, welche davon und warum sie in der Familie wichtig sind. Einige Lieblingsnahrungsmittel sollten in eine extra Kiste. Die scheinen euch ja wichtig zu sein. Hier lohnt es sich, mal genau unter die Lupe zu nehmen, was denn da so alles drin ist.

3. UNSERE SPEISEKARTE

Wir essen so vollwertig, wie möglich

Wir essen wie die Uroma gegessen hat:

- Möglichst selbstgemacht
- Unverarbeitet
- Stehen Dinge auf der Verpackung die wir nicht verstehen, kaufen/essen wir es nicht.

Alle 2 –3 Stunden soll zumindest eine Kleinigkeit gegessen werden.

Wir verzehren alle Lebensmittel im natürlichen Zustand und meiden alle hoch verarbeiteten Nahrungsmittel.

Wir meiden alle bekannten individuellen Allergene und Auslöser

NAHRUNGSMITTEL	ERLAUBT	BITTE MEIDEN
GEMÜSE	Broccoli Gurke Karotte (gegart) Pastinake Zucchini Lauch Linsen Melone grüne Salate Weißkohl Spargel Kürbis Kichererbsen	Tomaten Aubergine Zucchini Paprika
Stärke	Kartoffel, Süßkartoffel sind besser als Kartoffeln! Reis Hirse	Weizen Mais Gerste Dinkel

	Quinoa Buchweizen Amaranth Brot aus diesen Produkten	Kamut Roggen Hafer alle glutenhaltigen Produkte
Hülsenfrüchte	Linsen	Sojabohnen Tofu Tempeh Sojamilch alle Bohnen Erbsen
FLEISCH & FISCH	Lamm Pute Truthahn Huhn Fisch	Rindfleisch Huhn Schweinefleisch Eier Aufschnitt Speck Fleischkonserven Wurst Schalentiere Fleischersatz aus Soja o. Weizen Fischstäbchen Fertiggerichte mit Fisch
FRÜCHTE	Birne Aprikose Banane Äpfel Pfirsich Kokosnuss	Zitrusfrüchte Äpfel Ananas Steinobst
NÜSSE UND SAATEN		Alle Nüsse und Saaten meiden
FETTE & ÖLE	Margarine (Achtung! Frei von: Zitronensäure, Emulgatoren, Milchzucker, Milcheiweiß, Gluten und Ei, z.B. Vitagen) Sonnenblumenöl Rapsöl Olivenöl (kaltgepresst) Kokosöl	Margarine Butter verarbeitete und gehärtete Öle Mayonnaise Brotaufstriche
Milchprodukte und Milchersatz	Reismilch (ungesüßt, ohne Carrageen!) Kokosmilch (ungesüßt, ohne Carrageen!)	Milch Käse Hüttenkäse Sahne Joghurt

		Butter, Eiscreme
Gewürze & Würzmittel	Salz Pfeffer Heimische Kräuter Reisessig Apfelessig	Sellerie Paprika Schokolade Ketchup Senf Sojasauce Barbecue-Sauce Essig (Balsamico, Weinessig, Essenz,..) Hefeextrakt
Getränke	Mineralwasser (Kalziumreich, z.B. Aqua Römer) Kräutertee Fruchtsäfte aus den erlaubten Obstsorten Reismilch Kokosmilch	
Binde- und Backtriebmittel	Guarkernmehl Agar-Agar, Johannisbrotkernmehl (auch als Ei-Ersatz) Weinsteinbackpulver	
Süßungsmittel Sollten eigentlich komplett weggelassen werden!	Stevia Birndicksaft Reissirup	Weißer oder brauner Zucker Honig Ahornsirup Maissirup Maissirup mit hohem Fruktosegehalt Desserts

Unbedingt meiden:

Nahrungsbestandteile:	Funktion:	Enthalten in:
Lebensmittelfarbstoffe Azorubin (E122) Tatrazin (E102) Gelborange (E110) Ponceau 4R (E124) Cholingelb (E104) Allurarot (E129)	Aussehen und Farbe	Käsesorten, Süßigkeiten, Desserts, Zahnpasta!, Getränke
Süßstoffe	Geschmack	Fertigprodukten, Nahrungsergänzungsmitteln,

		Milchprodukte, Getränke, Kaugummi, Zahnpasta!
Phosphate, Salicylate, Glutamate, Benzoate	Geschmack und Haltbarkeit	Käse, Sahne, Milchersatzprodukte, Kosmetika, Medikamente, Wurstwaren,

Konservierungsmittel & Zusatzstoffe die zu meiden sind:

- Butylhydroxyanisol (BHA)
- Butylhydroxytoluol (BHT)
- tert-Butylhydrochinon (TBHQ)
- Natriumbenzoat
- Sodium benzoate
- Carrageen
- Mononatrium- oder Monokaliumglutamat
- Jedes hydrolysierte, texturierte oder modifizierte Protein

Mindestens 7 Tage durchhalten und ...???

Wir hoffen, von ganzem Herzen, dass sich etwas ändert und sich mindestens genau soviel tut, wie damals bei meinem Bruder, dem die Diät unglaublich gut geholfen hat. Er wurde ruhiger, fokussierter, konnte in der Schule aufpassen, holte alles nach, dass er alles in den beiden vorangegangenen Jahren in der Grundschule verpasst hatte. Er hat selber gemerkt, was ihm die Ernährungsumstellung für positive Erlebnisse bescherte und war selbst mit vollem Einsatz dabei. Klaro gab es Rückfälle, wie oben beschrieben, aber das war ok, solange er die Sachen generell wegließ, die in triggerten. Mein Bruder blieb ein aufgeweckter Junge, der super lustig war, viele Freunde hatte. Vor allem aber blieb er er selbst. Ohne Medikamente und deren Nebenwirkungen. Wofür wir alle sehr sehr dankbar sind. Heute ist er 3D-Designer hat Illustration und Design studiert und arbeitet für renommierte Unternehmen und wir lachen über die verrückte Zeit, die wir damals hatten.

Ich würde mich unheimlich freuen, wenn wir in Kontakt kommen, ihr mir Feedback über den Erfolg oder Misserfolg des Versuchs gebt, mir Fragen stellt, wir das Programm gemeinsam weiterentwickeln können und diese Möglichkeit in die Welt tragen, um so vielen Kindern wie möglich zu helfen.

In den kommenden Monaten plane ich noch Rezeptideen für die Woche, Beispiele, wie der Essensplan für den Tag aussehen könnte und Rezeptideen.



Meldet euch gerne unter:
adhs.ernaehrung@gmail.com