

ADHS und Ernährung

Ausschnitte aus einem meiner Vorträge





Dr. Blomberg und die Uni – Klinik – Freiburg haben bewiesen, dass....

- In 60 – 70 % aller Fälle von ADHS die Symptome verbessert werden können oder sogar ganz „verschwinden“, wenn die Ernährung angepasst und optimiert wird
- Bei RIT *unbedingt* darauf zu achten ist, dass die Ernährung angepasst und optimiert wird, da sonst das RIT *negativ* beeinflusst wird
- Die Ernährungsumstellung nicht nur bei ADHS funktioniert sondern auch bei Autismus, Depression, Angst – und Zwang (Komorbidität ADHS)



ADHS reagiert auf

Beispiele, die aber individuell abweichen können



ADHS reagiert oft auf

Gluten

Kasein

Kohlenhydrate

Fleisch, Wurst = Phenol

Bestimmtes Obst

Bestimmtes Gemüse

GLUTHAMAT

Zucker

Eier

Konservierungsstoffe, Farbstoffe, Zusatzstoffe

Und mehr....



Die Sache mit Gluten und Kasein...

Dr. Blomberg geht davon aus, dass Glutenproteine und Kaseinproteine im Gehirn an die gleichen Rezeptoren „andocken“, wie Morphium!!! Sie stören Funktionen wie Sozialverhalten und Spiel, Motorik oder auch Sprache und vor allem die Emotionen! Ebenso können sie Zwangsverhalten auslösen und/oder negativ beeinträchtigen.

Da diese Proteine an Morphiumrezeptoren „andocken“ kommt es zum Suchtverhalten nach Gluten und/oder Kasein.



Symptome einer Kaseinunverträglichkeit können sein...

Ausschlag

Übelkeit

Allergien

Asthma

Bauchschmerzen

- Drei-Monats-Koliken
- Wutanfälle
- Dünner Stuhl
- Schreibaby
- Fester Stuhl
- Sucht nach Milchprodukten

Symptome einer Glutenunverträglichkeit

können sein....

Verstopfung
Blähbauch
Minderwuchs
„Zurück-geblieben“
Mangel an Calcium, Magnesium, Eisen, B-
Vitamine
Augenränder
Blasse Haut
= typische Symptome!

KEINE gesundheitlichen Auffälligkeiten!!! -
Depression

Reizbarkeit -
Zwang

Nicht konzentrieren können -
Angst

Nicht zuhören können

Ständig Stress mit Mitschülern

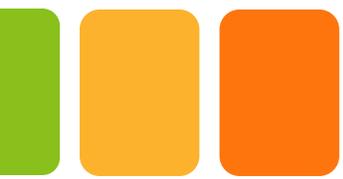
Chronische Müdigkeit

Schlafstörungen - GLUTEN – Ataxie!!
Gleichgewichtsprobleme

Blutarmut

Noch viele andere Möglichkeiten

Missverhältnis Glutamat/GABA

- 
- ▶ Nervenimpulse „feuern“ weiter
 - ▶ Bei jeder Art von Stress kommen diese Kinder in den Überreizungszustand - können sich nicht beruhigen, „gehen gegen an“, sind unausstehlich, wütend, laut, quängelig
 - ▶ Autostimulatives Verhalten
 - ▶ Krämpfe
 - ▶ Wutausbrüche
 - ▶ Depression
 - ▶ Stimmungsschwankungen



Die Uni-Klinik-Freiburg...

- Hat noch viele andere Lebensmittel/Inhaltsstoffe aufgezeigt, die ADHS – Verhaltensweisen verstärken/auslösen können
- - Eier, Fisch, Zitrusfrüchte
- Zucker, Farbstoffe, Konservierungsstoffe
- Süßstoffe, Sellerie, Tomaten
- Phosphat, Salicylate
- Und vieles mehr....



Eine Ernährungsberatung bei ADHS/Autismus macht immer Sinn

- Eine ausführliche und individuelle Ernährungsberatung bei ADHS/Autismus macht immer Sinn. Oftmals essen Menschen mit ADHS GENAU die Lebensmittel, die ihre Symptome verstärken/auslösen.
- Kinder/Jugendliche mit ADHS/ASS haben häufig „spezielle“ Essgewohnheiten
- Medikamente verursachen oftmals Schwierigkeiten mit dem Essen