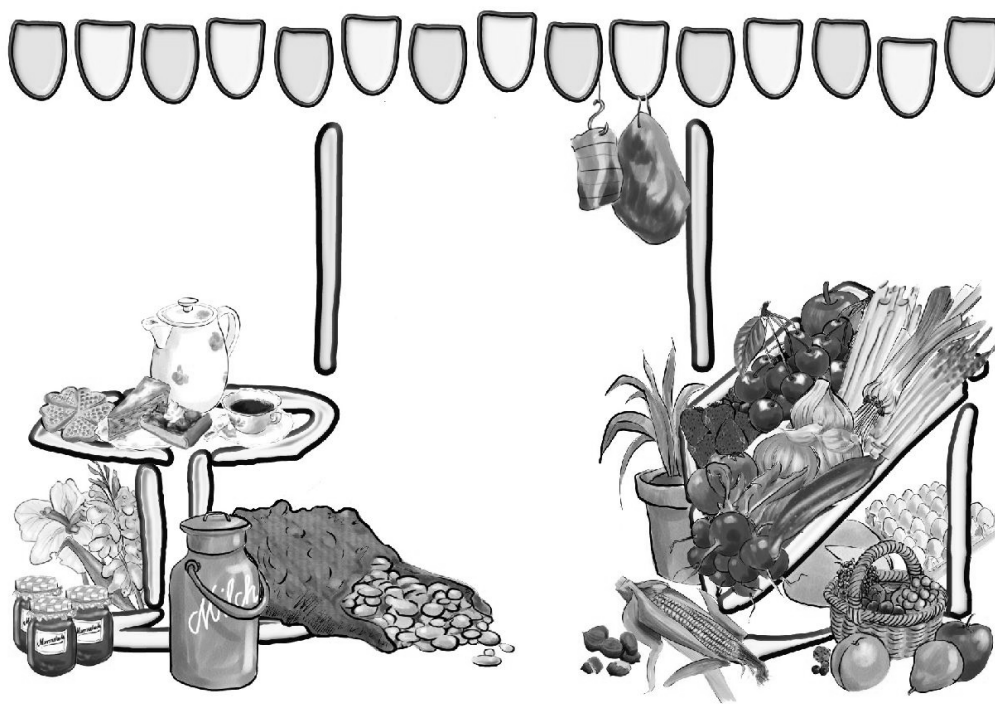


ADS und Ernährung



Inhalt

Editorial	2
Einleitung	3
Bedarfsorientierte Ernährung	5
Zappelphilipps Ernährung	8
Weitere Möglichkeiten	10
Fazit	12
Erfahrungsberichte	12
Bücherecke	15

Editorial

Von Astrid Wälchli

„Der Mensch ist was er isst“

Kennen Sie diesen Spruch? Er wird oft benutzt, um eine neue Diät oder Ernährungsform bekannt zu machen. Es gibt kaum eine Zeitschrift in der nicht irgendwelche „Bahnbrechenden Ernährungskonzepte“ angepriesen werden, sei es zum Abnehmen oder als Gehirnnahrung, sei es um davor zu warnen, welche Lebensmittel gefährlich sind oder welche uns gesund machen und das Ganze mit einem Absolutheitsanspruch. Aber ein paar Wochen später gibt es dann neue Erkenntnisse, die genau das Gegenteil behaupten.

Das macht es für uns Konsumenten nicht einfach, dabei noch ein natürliches Verhältnis zu unserer Ernährung zu behalten. Aber es stimmt, dass die Nahrung einen Einfluss auf unser Leben hat. Nur ist das sehr individuell. In der gleichen Familie kann eine Person z.B. auf Nüsse allergisch sein, alle anderen aber nicht. Die gleiche Person hat keine Probleme mit Milchprodukten, aber zwei andere Personen der Familie verträgt keine Milch.

Da ich am Beratungstelefon oftmals danach gefragt werde, ob die Ernährung bei ADS einen Einfluss hat und ob es nicht eine Alternative zu Medikamenten wäre, haben wir uns entschieden dieses Themenheft der Ernährung zu widmen.

Im ersten Beitrag geben wir Ihnen Erfahrungen von Betroffenen über den Zusammenhang zwischen der Ernährung und den Symptomen der ADS weiter.

Dann stellen wir Ihnen zwei Ernährungsformen vor. Es gibt so viele Methoden, dass man damit ein dickes Buch füllen könnte. Wir haben uns für zwei Methoden entschieden, von denen wir wissen, dass sie bereits erfolgreich bei ADS-Kindern angewendet worden sind.

Im dritten Teil finden Sie Literaturangaben zu einigen weiteren Möglichkeiten.

Wir wollen mit diesen Beiträgen keine Wertung abgeben, welches Konzept besser ist und welches nicht. Es geht uns in erster Linie darum, einen Denkanstoss zu geben. Ob und welche Tipps Sie dann umsetzen bleibt Ihnen überlassen. Denn nur wenn das Ernährungskonzept in Ihr Leben passt, können Sie es auch erfolgreich anwenden.



Einleitung

Von Astrid Wälchli

Dass die Ernährung einen Einfluss auf unser Leben hat ist bekannt. Es gibt so viele Untersuchungen dass man sie nicht mehr zählen kann, dazu gehören zum Beispiel die vielen Diäten, die Diskussion über Zusatzstoffe und die zunehmenden Allergien.

Was ist eigentlich Ernährung?

Ernährung ist mehr als nur Aufnahme von Nährstoffen, Vitaminen, Mineralstoffen, Spurenelemente, Enzyme, etc.

Zur Ernährung gehören auch Gefühle, Genuss und Gemeinschaft. Wer erinnert sich nicht daran, eine Süssigkeit erhalten zu haben, wenn man sich weh getan hat. Oder die liebevolle Mahlzeit bei einer Krankheit. Bei mir war es z.B. Schokoladensuppe mit Eischneeklösschen nach einer Darmgrippe oder Fliederbeersuppe mit Sago bei einer Grippe oder Glacé bei Halsweh.

Ein gemütliches Essen im Kreis seiner Freunde oder der schön verzierte Kuchen am Kindergeburtstag. Wenn das Essen in einem Kinderferienlager nicht gut ist, kann man noch so ein tolles Programm bieten, am Schluss erinnern sich alle nur noch an die schlechte Küche.

Dass auch bei ADS-Betroffenen die Ernährung eine Rolle spielt, hat sich in vielen Gesprächen in den Selbsthilfegruppen und an den Veranstaltungen für ADHS-Betroffene gezeigt.

So haben wir z.B. während einer Elterngesprächsgruppe herausgefunden, dass viele unserer ADS-Kinder auf „Icetea“ mit erhöhter Hyperaktivität und verminderter Toleranz reagieren. Wir haben dann im Laufe des nächsten Monats bewusst darauf geachtet, ob es noch weitere Lebensmittel gab, die das Verhalten unserer Kinder beeinflussen und waren erstaunt über das Ergebnis. Denn tatsächlich haben wir festgestellt, dass es so ist. Diese waren aber je nach Familie sehr unterschiedlich. So können wir nicht sagen, wenn man dieses oder jenes aus dem Essensplan streicht, geht es allen besser.

Aber es lohnt sich auf jeden Fall, und sicher nicht nur für ADS-Betroffene, eine Zeitlang auf allfällige Auswirkungen der Ernährung auf das Verhalten und das Befinden zu achten.

Ich selber habe so bei mir festgestellt, dass ich mich vormittags viel besser konzentrieren kann, wenn ich zum Frühstück etwas salziges, z.B. Käsebrot statt Konfibrot esse. Und wenn ich mal wieder „Gummischleckzeug“ gegessen habe, dann sinkt meine Toleranzgrenze in den Keller.

Es gibt aber auch Betroffene, die erzählen, dass ein Stück Schokolade auf sie ausgleichend wirkt, aber eben nur ein Stück und nicht eine ganze Tafel.

Wenn wir darum mit der Ernährung eine Verbesserung der ADHS-Symptome erreichen wollen, müssen wir darauf achten, dass die Ernährungsumstellung keinen solchen Stress erzeugt und das Ganze nur mit Verzicht gleichgesetzt wird. Einige der Empfehlungen verlangen eine sehr spezielle und eingeschränkte Nahrungsauswahl. Dabei muss man sich überlegen, in welchem Umfeld leben wir, ist die Umsetzung möglich ohne dass man sich zusätzlich zu sehr exponieren muss. Das ist gerade bei Kindern, die sowieso schon ausgeschlossen werden, problematisch.

Kann die ganze Familie die neue Ernährungsform mittragen und ist sie bereit das auch mitzumachen?

Wenn ADS-Betroffene etwas an ihrer Ernährung ändern wollen, muss es in ihren Alltag passen. Denn nur dann haben sie die Chance eine Veränderung dauerhaft durchzuhalten. Wahrscheinlich schaffen sie es nicht allein. Die Unterstützung einer Fachperson kann sehr hilfreich sein, vor allem, damit sie Schritt für Schritt vorgehen.

Es ist für ADHS-Betroffene wichtig, dass sie verschiedene Möglichkeiten kennen lernen, ohne dass sie sich unter Druck gesetzt fühlen. Viele Betroffene wissen ganz genau, dass sie sich nicht optimal ernähren. Da aber auch hier die verminderte Impulskontrolle eine Rolle spielt, kann sehr schnell ein schlechtes Gewissen aufkommen und sie sind für neue Wege nicht mehr offen.

Um zu erfahren, welche Auswirkungen die Ernährung auf das eigene Verhalten hat, kann man folgender Massen vorgehen:

1. Ein Esstagebuch führen:

Uhrzeit	Was gegessen oder getrunken	Tätigkeit	Verhaltensauffälligkeit?

So eine Tagbuch führen ist für ADS-Betroffene nicht so leicht.

2. Rückschau halten:

Versuchen Sie, wenn Ihr Verhalten nicht der Situation angemessen war, oder wenn Sie besonders unruhig oder unkonzentriert waren, rückblickend herauszufinden, was Sie gegessen oder getrunken haben. Wenn Sie Medikamente für die ADS nehmen, berücksichtigen Sie auch deren Wirkungsdauer. Am einfachsten sind diese Beobachtungen, wenn Angehörige oder Kollegen Ihnen dabei helfen. Sie müssen diese Rückschau nicht jeden Tag machen. Wenn es einen Zusammenhang zwischen der Ernährung und dem Verhalten oder Befinden gibt, wird es sich mit der Zeit zeigen. Vielleicht finden Sie auf diese Weise auch heraus, welche Nahrungsmittel bei Ihnen eine Verbesserung der ADS-Symptome herbeiführen.



Bedarfsorientierte Ernährung

Von Gaby Stampfli

Geschichte

Der Begriff „bedarfsorientierte Ernährung“ wurde vom deutschen Heilpraktiker Heinrich Tönnies (1936 - 2006) geprägt. Während über 40 Jahren erforschte er in zahlreichen Selbstversuchen und zusammen mit Studenten der Universität Hamburg die spezifischen Wirkungen der Nahrungsmittel. Dadurch gelangte er zu einem einzigartigen Wissen über die Wechselwirkungen der Vitamine, Mineralstoffen und Aminosäuren untereinander.

In der Region Bern hat sich Frau Annemarie Schropp jahrzehntelang mit dieser Ernährungsform befasst und weiter erforscht.

Hintergrund

Jeder Mensch lebt in seiner ganz eigenen Weise und entwickelt dabei individuelle Bedürfnisse an spezifischen Nährstoffen. Es gibt keinen Ernährungsplan, der für zwei oder mehr Menschen zutrifft. Zahlreiche Faktoren beeinflussen die Aufnahme, die Verwertung und den Verbrauch an Nährstoffen in unserem Körper. Wir sollten beachten: Alter, Geschlecht, Tätigkeit, persönlicher Stoffwechsel, Lebensweise und unsere Gesundheitsbeschwerden.

Voraussetzungen für die bedarfsorientierte Ernährung

Qualität der Lebensmittel (= bessere Wirkung, stärkere Energie)

- möglichst biologische und ökologische Produkte wählen
- regionale und saisonale Produkte bevorzugen
- *keine Fertigprodukte verwenden (E-Nummern, Geschmacksverstärker, Zuckerersatzstoffe, Light-Produkte, Farbstoffe, Konservierungsstoffe meiden)*

Zubereitungsarten (= bewahren der positiven Energie)

- Frische, unverarbeitete Produkte sorgfältig und schonend zubereiten
- Gemüse ohne zugefügtes Wasser garen (wird in Kursen gezeigt)
- Getreide und Hülsenfrüchte vor der Verarbeitung genügend lange einweichen

Die richtige Gemüsezubereitung hat eine grosse Bedeutung

Viel hängt von der Gemüsezubereitung ohne Wasser ab. Jahrelange Erfahrungen haben dies bestätigt. Bei Gemüse aus dem Dampfkochtopf, der Tiefkühltruhe oder der Konserve, in Wasser gekochtem, zu weich gekochtem oder aufgewärmtem Gemüse zerfällt die feste Struktur der Zellulose; dies verursacht Störungen in der Darmflora. Die Aufnahme der Nährstoffe im Darm ist beeinträchtigt, was langfristig zu Mangelerscheinungen führt. Andererseits sind aber auch viele kleine und grössere Beschwerden verschwunden, wenn die richtige Gemüsezubereitung über längere Zeit beachtet wurde.

Wie wendet man die bedarfsorientierte Ernährung an?

1. Den biologischen Tagesrhythmus befolgen

Unser Körper hat je nach Tageszeit einen anderen Bedarf an Nahrungsmitteln:

Frühstück – die Aktivierung

Mit einem kräftigen, salzigen Frühstück kann unser Körper aktiviert werden und wird so leistungsfähig für die Aufgaben des Tages sein.

Der Magen arbeitet zwischen 7 und 9 Uhr am aktivsten (gemäss chinesischer Organuhr). Deshalb werden jetzt die tierischen Eiweisse mit Salz, Vitamin D, Kalzium und Eisen am besten aufgenommen. So enthält unser Frühstück mehr Aktivierendes wie **Käse, Fleisch, Eier, auch mal Fisch zusammen mit wenig Brot.**



- o *Keinen Zucker (Konfi, Honig, Fruchtsäfte, Müesli, viel Brot)*

Jeglicher Zucker lässt den Blutzucker in die Höhe schnellen und ebenso schnell wieder fallen, dies ergibt eine Unterzuckerung mit Lust auf Süssigkeiten und auch Konzentrationsmangel.

- o *Möglichst keinen Kaffee, keine Milch, kein Joghurt*

Kaffee hindert die Kalzium- und Eisenaufnahme. Milchprodukte dämpfen den Stoffwechsel und machen uns müde anstatt wach.

Nachtessen – die Regeneration

Der erfolgreiche Tag beginnt am Vorabend

Am wichtigsten für die Erholung über Nacht sind Magnesium, Niacin und Vitamin A. Sie werden am besten aus gedämpftem Gemüse aufgenommen.

Abends essen wir deshalb mehr Regenerierendes, vor allem **gegartes Gemüse und dazu vollwertigen Kohlenhydraten** wie Reis, Gerste, Quinoa, Hirse, Maisgriess, Buchweizen, auch mal Teigwaren oder Brot, mit Butter oder Rahm verfeinert (Fett wird benötigt, damit keine Unterzuckerung entsteht).

- o *kein tierisches Eiweiss (z.B. Fleisch, Eier, Käse, Joghurt), da sich sonst der Körper über Nacht nicht erholen kann.*



2. Generell beachten

- o sorgfältige Zubereitung der Speisen
- o sich vielseitig und abwechslungsreich ernähren
- o die Wirkung der Lebensmittel auf Körper und Geist beachten
- o Gleichgewicht mit Nahrungsmitteln herstellen
- o eigene Bedürfnisse oder Probleme werden mit Nahrungsmitteln angegangen

Bedarfsorientierte Ernährung und ADS

Durch das Einhalten des Tagesrhythmus können Menschen mit ADS sich viel Gutes tun.
Hier nun ein kurzes Beispiel zur Ernährungsumstellung:

1. Den Tagesrhythmus umstellen (Lust auf Süsses verschwindet dadurch!) d.h. salziges, **eiweisshaltiges Frühstück** und **Gemüse abends**.
2. *Das Weglassen von möglichst viel Zucker jeglicher Form und einfachen Kohlenhydraten, damit eine Unterzuckerung vermieden wird.*
Hypoglykämie/Unterzuckerung hat viele Symptome mit ADS gemeinsam: Vergesslichkeit, Konzentrationsmangel, Leistungsabfall, innerer Unruhe, Gereiztheit, Müdigkeit, Unwohlsein, Bewusstseinsstörungen, Kreislauf-schwächen, Schläfrigkeit, Schwindel.
3. *Phosphor aus künstlichen Zusätzen meiden, natürliches im Lebensmittel selber aber wird benötigt für den Antrieb.*
4. *Fertig- und Light-Produkte meiden (irritieren den Körper, da sie falsche Signale aussenden).*

Um die genauen Zusammenhänge kennen zu lernen, ist ein Einführungskurs in die bedarfsorientierte Ernährung sehr empfehlenswert. Mit diesem Wissen kann danach in einer persönlichen Ernährungsberatung abgeklärt werden, welche Symptome jemand hat und wie man diese mit Nahrungsmitteln ausgleichen kann. Kursangebote und weitere Infos finden Sie bei www.manna-nahrung.ch unter „Dienstleistungen“ oder rufen Sie mich an.

Vorschlag für einen Speiseplan

Frühstück

Ruchbrot mit kaltem Pouletbrüstli und 1 Blatt grünen Salat
1 Glas Wasser mit wenig Zitronensaft, Tee

Mittagessen

Gemischter Salat
Gerstensuppe mit Fleisch
1 Espresso und 2 Guetzli (wenn nötig)

Zvieri

halbe Grapefruit und einige Salzstängeli

Abendessen

Gedämpftes Gemüse mit weissem Reis und roten Linsen
Sauerkirschenpudding



Einige dieser Rezepte finden Sie bei www.manna-nahrung.ch unter „Rezepte“.

Viel Erfolg wünscht Ihnen

Gaby Stampfli

Ganzheitliche Ernährungsberaterin

3322 Mattstetten, Tel. 031 76 77 222

Zappelphilipp's Ernährung (oliigoantigene Diät)

Von Brigitte Speck

In den letzten Jahren hat diagnostizierte Hyperaktivität stark zugenommen.

Immer mehr Eltern suchen nach einem Weg, der das Befinden des Kindes auch ohne Medikamente nachhaltig verbessern kann. Mit einer angepassten Ernährung kann die Verhaltensauffälligkeit vermindert oder geheilt werden.

Die Hyperaktivität wird unter verschiedenen Namen beschrieben. In der Schweiz ist POS (Psychoorganisches Syndrom) der häufig verwendete Begriff. In Deutschland und der Schweiz wird nun ADHS (Attention Defizit Syndrom mit Hyperaktivität) als heutige korrekte Bezeichnung gebraucht.

Verhaltensauffälligkeiten gibt es schon lange

Schon der berühmte Struwwelpeter, Hauptfigur im gleichnamigen Buch, wurde 1845 von Dr. Heinrich Hoffmann als aggressiver, destruktiver Junge dargestellt, der zudem eine Abneigung gegen Körperhygiene hatte und nur auf sich selbst bezogen war. In diesem Buch kommen neben Struwwelpeter noch andere verhaltensauffällige Charaktere vor: Hans Guck-in-die-Luft, der sich von allen Aussenreizen ablenken lässt; der Suppenkaspar, der nicht essen mag; Paulinchen, das leidenschaftlich gern mit dem Feuer spielt. Aus diesen Schilderungen schliesse ich, dass es Verhaltensauffälligkeiten schon im 19. Jahrhundert gegeben haben muss.

Ernährung und Hirnfunktion

Den meisten Menschen ist der Zusammenhang zwischen Ernährung und Hirnfunktion nicht bewusst, obwohl wir durch den Konsum von Genussmitteln, zum Beispiel Kaffee oder Schokolade, unsere Hirnaktivität und unsere Stimmung bewusst beeinflussen. Auf der andern Seite kennen wir die Schläfrigkeit nach einer üppigen Mahlzeit oder Konzentrationsprobleme und aggressive Tendenzen bei Hunger.

Das Gehirn ist über Nervenverbindungen sowie Hormone (Botenstoffe) mit dem Magen-Darm-Trakt verbunden. Informationen im Zusammenhang mit den Verdauungsfunktionen werden dem Gehirn gemeldet. Informationen werden im Gehirn nicht einfach registriert, sondern dem Magen-Darm-Trakt auch beantwortet. Geballte Informationen, d.h. viele Nervenbotenstoffe und Hormone, können bei sehr empfindlichen Menschen Verdauungsvorgänge stören oder immunologische Prozesse hervorrufen und so das Gleichgewicht im Gehirn und somit seine Funktionen stören. Unverträglichkeitsreaktionen im Gehirn sind auf zweierlei Arten denkbar:

- Immunologische (Abwehrkräfte betreffende) Prozesse im Darm beeinflussen das Gehirn und dessen Funktion direkt negativ
- oder
- ein durch die Nahrung ins Blut aufgenommener unverträglicher Stoff verursacht eine allergische Reaktion erst im Gehirn.

Auch der Blutzucker spielt bei den meisten hyperaktiven Kindern eine Rolle. Versuche haben gezeigt, dass die hyperaktiven Kinder Schwierigkeiten mit der Regulierung des Blutzuckers haben und ihre Blutzuckerkurve anders verläuft. Der Blutzucker fällt nach einer

Glukosebelastung meist deutlich unter den Normalwert, was auf eine verstärkte Insulinreaktion schliessen lässt. Ein schneller Blutzuckeranstieg (durch Einfachzucker, beispielsweise weissen Zucker verursacht) macht die betroffenen Kinder zappelig. Wenn der Blutzucker unter den Normalwert fällt, zeigen sie ein eher aggressives Verhalten.

Unverträgliche Nahrungsmittel

In den letzten Jahren haben nicht nur Hyperaktivität , sondern auch Allergien deutlich zugenommen. Seit Beginn des 20. Jahrhunderts findet man in der medizinischen Fachliteratur immer wieder Berichte und Fallbeispiele von Kindern, die nach dem Essen bestimmter Speisen reizbar und ruhelos werden und Schlafstörungen bekommen. Theron G. Randolph berichtete 1947 erstmals von Hyperaktivität bei Kindern infolge von Nahrungsmittelallergien. Joseph Egger stellte 1982/83 in London einen Zusammenhang zwischen Nahrungsmittelunverträglichkeit und Migräne bei Kindern fest. Bei dieser Untersuchung nahmen auch Kinder teil, die als hyperkinetisch, (eine Verhaltensstörung bei Kindern, auch Zappelphilipp-Syndrom genannt) (ADS/POS) diagnostiziert waren. Egger setzte alle Kinder auf eine oligoantigene Diät (diese Diät besteht aus Lebensmitteln, die erfahrungsgemäss nur selten unverträglich sind. Die Diät wird in 3 Phasen durchgeführt. Beschrieb dazu siehe Kapitel Ernährungsumstellung). Nicht nur die Migräne verschwand, sondern auch das Verhalten normalisierte sich innerhalb kurzer Zeit. Das war der Anlass für eine weitere Studie über die Zusammenhänge zwischen Nahrungsmittelunverträglichkeit und hyperkinetischem Syndrom die 1985 unter wissenschaftlichen Kriterien (randomisierte Cross-over-Doppelblindstudie) durchgeführt wurde.

Diese Studie ist auch die Grundlage meiner Beratungs-Arbeit. Es ist wunderbar immer wieder glückliche Mütter zu erleben, die nach zwei bis vier Wochen mitteilen wie sehr sich ihr Kind gewandelt hat. In zwei Sommerlagern (Ernährungsumstellung für ADS-Kinder) konnte ich miterleben, wie eine Schar anfänglich zappelig, teils aggressiver und unruhiger Kinder sich zu einer angenehmen und fröhlichen Gruppe wandelte.

Vorgehen bei der Ernährungsumstellung

Grundlage der Ernährungsumstellung ist die oligoantigene Diät von Prof. J. Egger. Die Diät besteht aus Lebensmitteln, die erfahrungsgemäss nur selten unverträglich sind.

1. Phase – der Weglassphase – werden folgende Lebensmittel bewusst weggelassen (mindestens 2 Wochen):

- Zucker
- Milch und Milchprodukte
- Eier
- Alle Getreide und daraus hergestellte Produkte, z.B. Brot, Mehl, Flocken, Backwaren, Teig und Teigwaren (=optimalste Variante) Falls eine Familie sich dies nicht vorstellen kann, gibt es noch die Möglichkeit, nur Dinkel zu verwenden, z.B. Dinkelbrot und Dinkelteigwaren.
- Hülsenfrüchte, auch Tofu (Produkte aus Soja)
- Zusatz- und Farbstoffe (alle E-Nummern)
- Alle Halb- und Fertigprodukte, da diese oft Getreide, Milch, Zucker und auch E-Nummern enthalten.

In der **2. Phase** werden Nahrungsmittel, die in der 1. Phase weggelassen wurden, eines nach dem anderen wieder integriert und getestet, und zwar im Abstand von 3 bis 4 Tagen. Die Bezugsperson beobachtet das Verhalten des Kindes täglich. Diejenigen Lebensmittel, die zu keiner Reaktion führen, werden wieder in den Speisezettel aufgenommen.

In der **3. Phase** wird die Verhaltensveränderung gemäss Tagebuch mit einer Fachperson besprochen. Es werden die Lebensmittel bestimmt, die in Zukunft noch gemieden werden müssen. Zu berücksichtigen ist, dass oft auch die Menge verantwortlich ist.

Praktische Hinweise

Diese Umstellung ist keine Hexerei, eine gute Vorbereitung erleichtert den Einstieg.

Bereiten Sie das Kind auf die Nahrungsumstellung vor. Dabei ist es bei grösseren Kindern (ab Kindergartenalter) wichtig, dass ganz klare Abmachungen getroffen werden, die bei Einhaltung belohnt werden. Esswaren sind als Belohnung ungeeignet und tabu! Es ist sinnvoll, wenn das Kind beim Einkauf und der Zubereitung der Mahlzeiten eine aktive Rolle spielen kann. Es bekommt so nebst dem erzieherischen Aspekt zur Mithilfe auch einen wesentlich besseren Bezug zur neuen Ernährungsweise. Informieren Sie auch die Bezugspersonen wie Nachbarn, Freunde, Grosseltern und Lehrer. Und ganz wichtig ist: Lassen Sie sich von kritischen Bemerkungen nicht entmutigen. Spätestens wenn die Menschen rundum feststellen, dass Ihr Kind «anders» ist, werden Sie auch ihre Unterstützung haben.

Es ist auch wichtig, dass in der 1. Phase sämtliche Familienmitglieder in die Ernährungsumstellung mit einbezogen werden. Erfahrungsgemäss eignen sich bei Schulkindern die Ferien am besten für einen Diätbeginn.

Brigitte Speck

Gesundheitsberaterin mit Schwerpunkt Ernährung

Tel. 062 293 34 30

info@ernaehrungsberatungspeck.ch

www.ernaehrungsberatungspeck.ch



Weitere Möglichkeiten:

Zusammengefasst von Astrid Wälchli

Es gibt sehr viele Angebote zur Ernährung bei ADS. Wir wollen Ihnen hier nur ein paar Anregungen geben. Wir können für die Wirksamkeit dieser Angebote keine Garantie übernehmen. Vorsicht ist jedoch geboten, wenn ein Anbieter eine Heilung der ADS verspricht. Wir kennen keinen Fall in dem eine Heilung stattgefunden hat. Die Symptome der ADS können sich durch eine angepasste Ernährung vermindern, verstärken sich aber oft wieder, wenn die alten Essgewohnheiten wieder überwiegen.

Die Nährstofftherapie

Aus dem Buch „ADHS bei Erwachsenen – Die Nährstofftherapie“

Die Nährstofftherapie zielt auf eine Wiederherstellung der natürlichen Balance zwischen den Nervenbotenstoffen ab.

Es handelt sich um eine sanfte und nebenwirkungsfreie Behandlungsmethode, mit der sie Symptome bis zu einem gewissen Grad verbessert werden können. Verschiedene Studien zeigen, dass sich bei leichter Symptomatik unter Umständen alleine mit der Nährstofftherapie eine Verbesserung erzielen lässt. Sofern Stimulanzien eingenommen werden, scheint sich die Nährstofftherapie positiv auf die Arzneimitteldosis auszuwirken.

Bedingt durch den erblichen Defekt bei ADHS ist der Stoffwechsel der Gehirnfettsäuren gestört, offensichtlich beeinflusst diese Störung die ADHS-Problematik. Führt man bestimmte Gehirnfettsäuren in konzentrierter Form zu, scheint sich die natürliche Balance der Botenstoffe zu normalisieren.¹

Magnesium und Zink sind lebenswichtige Mineralstoffe, und zwar sowohl für Menschen mit ADHS als auch für Gesunde. Ihre Konzentration ist bei Betroffenen häufig vermindert. Sie werden hier deshalb „ADHS-Mineralien“ genannt. Magnesium und Zink fördern bei ADHS den Ausgleich, Aggressionen werden abgemildert.² Es ist von besonderer Bedeutung, dass Zink und Magnesium auch die Enzyme zum Umbau der Gehirnfettsäuren steuern.

Grundsätzlich ist es möglich, genügend Gehirnfettsäuren und Mineralstoffe durch eine optimale Ernährung aufzunehmen. Es gibt jedoch auch Präparate in Form von Kapseln. Empfohlen werden: 480mg DHA, 40mg AA, 96mg gLA, 10mg Zink und 200mg Magnesium pro Tag³.

- 1) Stordy, J; Nicholl, M.: The Remarkable Nutritional Treatment for ADHD, Dislexia and Dyspraxia. Macmillan London 2002
- 2) Meletis, C.: Attention-Deficit/Hyperactivity Disorder in Children. Nutritional Perspectives, in Alternative & Complementary Therapies 6 (2000) 315-320
- 3) DHA = Docosahexaensäure (eine Omega-3-Fettsäure)
AA = Arachidonsäure (eine Omega-6-Fettsäure)
gLA = Gamma-Linolensäure



Ernährungsberatung TCM (Traditionelle Chinesische Medizin)

Krankheit aus Sicht der TCM

Krankheit bedeutet, dass wir Menschen, d.h. Körper, Geist und Seele nicht mehr in Harmonie sind. Symptome wie Müdigkeit, Schlafstörungen, Heuschnupfen, Asthma, Allergien, Verdauungsprobleme, Ekzeme, Hyperaktivität, Aggressivität, Infektanfälligkeit usw. sind Ausdruck dieser Disharmonie

Jeder Mensch braucht eine auf ihn zugeschnittene Ernährung

Bestimmt kennen Sie aus eigener Erfahrung, dass Sie dasselbe Essen anders verdauen als Ihre Familie und Ihre Freunde. Dies liegt daran, dass wir als Individuum unterschiedliche Nahrung brauchen.

Die individuelle Ernährungsberatung

Ziel der ganzheitlichen Ernährungsberatung ist es, eine für Sie optimale Ernährungsform zu finden. Sie lernen, wieder vermehrt zu spüren, was Ihnen gut tut. Dabei geht es nicht um eine neue Diätform, sondern darum, die ideale Ernährung für Sie zu finden, die Ihnen



Abklärung von Nahrungsmittelallergien und -unverträglichkeiten

Es gibt verschieden Möglichkeiten herauszufinden, ob gewisse Nahrungsmittel vom Körper nicht vertragen werden. Z.B. Biofeedback, Haaranalyse, Stuhlanalyse oder klassische Allergietests. Die Beschreibung der einzelnen Verfahren ist sehr umfangreich. Mehr Informationen dazu erhält man im Internet.



Fazit

Ich könnte hier noch Seitenweise weiter schreiben. Aber ich höre nun auf. Ich habe diese und verschiedenen andere Empfehlungen miteinander verglichen und dabei ist mir aufgefallen, dass sie sich in einigen Punkten sogar widersprechen. Es ist bei der Ernährung, wie ich schon am Anfang geschrieben habe wichtig, die Bedürfnisse und Möglichkeiten des Einzelnen zu berücksichtigen. Was dem einen gut tut und ohne grossen Aufwand um zu setzten ist, bedeutet für den nächsten evtl. nur Stress und ist so konterproduktiv.

Wenn also das Thema Ernährung bei der Beratung und dem Coaching angesprochen wird, gilt es herauszufinden, was ist für diese Familie oder Person möglich.



Auswertung des Fragebogens zum Thema ADS/POS und Ernährung

Wenn als Diagnose ADS/POS festgestellt wurde, werden zur Behandlung, neben einer Therapie, auch Medikamente eingesetzt. In erster Linie ist es ein Methylphenidat, meistens Ritalin.

Obwohl unbestritten ist, dass Ritalin bei einem Grossteil der Betroffenen sehr gut wirkt und auch gut vertragen wird, suchen wir doch immer wieder nach Alternativen.

Dazu gehört auch, dass wir uns mit dem Einfluss der Ernährung auf ADS beschäftigen. In unseren Gesprächsgruppen wird immer wieder über den Einfluss von bestimmten Lebensmitteln auf unser Verhalten gesprochen. Wir haben erfahren, dass einige Betroffene durch die Änderung ihrer Ernährung oder durch eine spezielle Nährstofftherapie, eine Verbesserung der Symptome erreicht hat.

Um Erfahrungsberichte weitergeben zu können, haben wir wieder eine Umfrage gestartet. Leider war der Rücklauf dieses Mal sehr gering. So können wir Ihnen nur wenige Beispiele zeigen.

Folgende Fragen haben wir gestellt:

1. Wo haben Sie / Ihr Kind die Diagnose ADS/POS erhalten?
2. Welche Therapie nehmen Sie in Anspruch?
3. Nehmen Sie / Ihr Kind Medikamente für die Behandlung der ADS/POS?
4. Kennen Sie Lebensmittel auf welche(s) Sie / Ihr Kind auffällig reagieren
5. Ist Ihnen schon einmal aufgefallen, ob es Lebensmittel gibt, die Ihnen oder Ihrem Kind, in Bezug auf die ADS/POS-Symptome „gut tun“?
6. Haben Sie schon einmal versucht, die ADS-Symptome durch eine Ernährungsumstellung zu beeinflussen?
7. Wenn ja, welche Art der Ernährungsumstellung haben Sie gewählt?
8. Bitte beschreiben Sie kurz, worauf es bei dieser Ernährungsform ankommt:
9. Welche Wirkung haben Sie damit erreicht?
10. Haben Sie schon einmal versucht, die ADS-Symptome durch die Einnahme von zusätzlichen Nährstoffen (z.B. Magnesium, Omega 3 etc) zu beeinflussen?
11. Welche Wirkung haben Sie damit erreicht?
12. Konnten Sie durch diese Ernährungsform oder Nährstoffe die Medikamente reduzieren oder gar weglassen

Erfahrungsberichte:

Ich weiblich 22 Jahre alt, habe die Diagnose ADS von einem Arzt erhalten und nehme Ritalin. Ich nehme zurzeit eine Psychotherapie in Anspruch.

Ich habe festgestellt, dass alle zuckerhaltigen, kalorienreichen Lebensmittel, welche den Blutzuckerspiegel schnell ansteigen lassen (wie Süsses, Weissbrot, Chips, O-Saft) bei mir eine Reaktion auslösen:

-Kurzfristige bessere Konzentration, ich kann mich wirklich damit regelrecht „pushen“ anschliessend aber Müdigkeit/Mattheit, schlechte Aufmerksamkeit, extremer Antriebsmangel usw.. Symptome sind stärker ausgeprägt.

-Der Drang laufend mehr zu konsumieren ist präsent, teilweise fast suchartig.

(Allg. Anmerkung: Das war besonders vor der medikamentösen Behandlung ausgeprägt.)

Bevor ich Ritalin verschrieben bekam, war ich regelrechter Koffeinjunkie. Cola mit Zucker wirkte gleich doppelt...

Als Kind wirkte Cola noch viel stärker, ich war extrem impulsiv, kaum zu bremsen, teilweise super konzentriert und engagiert bei Beschäftigungen die ich mochte oder sehr abweisend, rebellisch. Allgemein weniger träumerisch.

Dagegen ist mir aufgefallen, dass es einen positiven Effekt hat, wenn ich Vollkornbrot statt Weissbrot oder Vollkornflakes statt gezuckerte Cornflakes esse.

Eine Ernährungsumstellung habe ich noch nicht versucht.

Ich weiblich, 42 Jahre alt, habe meine Diagnose von einer Psychiaterin erhalten und nehme als Medikament Dexamphetamin. Ich nehme eine Verhaltenstherapie mit Coaching in Anspruch.

Folgend Ernährungsumstellung habe ich angewendet:

Metabolic Balance ist ein Stoffwechselprogramm, das anhand eines Bluttestes bei jedem seine eigenen, gut verträglichen Lebensmittel feststellt. (Nebeneffekt, gewichtsregulierend, wird oft als Diät gebraucht)

3 Malzeiten pro Tag, mit 5 Stündiger Essenspause, 2-3 Liter Wasser im Tag

Jede Mahlzeit ist ausgewogen auf den einzelnen Körper abgestimmt. Eiweiss, Gemüse, Früchte, Stärkeprodukte

Als ich das MB-Programm konsequent angewendet habe, fühlte ich mich viel ausgeglichener, weniger müde, einfach aufgestellter und stabiler.

Ich habe es auch schon mit Kalzium und Magnesium versucht. Bei mir habe nicht so genau gespürt ob eine Wirkung eingetreten ist, Meine Tochter allerdings, bei der auch der Verdacht auf ADS besteht, wurde nach einem Monat viel ausgeglichener und ist nicht nach jedem Streit oder jeder Auseinandersetzung eingeschnappt. Die kann viel besser mit Kritik umgehen und fühlt sich nicht immer persönlich angegriffen. Sobald sie die Tabletten nicht mehr nimmt (ca. 1-2 Wochen) verstärkt sich ihr Verhalten wieder.

Ich konnte durch die Ernährungsumstellung meine Medikamente reduzieren.

Ich männlich, 43 Jahre alt habe die Diagnose von einem Arzt erhalten. Lt. diversen FACHÄRZTEN, also Psychiatern mit einer Spezialisierung auf ADHS, haben die "so was wie mich" noch überhaupt nicht gesehen. Ich bin der klassische Vorzeigefall, das Parade- und Schulbuchbeispiel für ADHS schlechthin. "So was wie mich" gibt's eigentlich gar nicht in echt, sondern nur als speziell konstruiertes Denkmodell um, beispielsweise in der Fachliteratur, ein worst-case-Szenario zu beschreiben.

Da es bei uns in Deutschland keine der genannten Therapien gibt, mache ich eine Selbsttherapie. Medikament nehme ich keine, da ich sie wegen der Nebenwirkungen nicht vertrage.

Ich habe festgestellt, dass ich wenn ich Grüntee trinke, zielstrebig, motivierter und wacher bin. Schokolade, Gummibärchen und alles was schnellen Zucker enthält tut mir gut.

Ich habe bereits versucht meine Ernährung umzustellen:

High carb / low fat und low carb / high fat, nix was es nicht gäbe. Allerdings muss ich sagen, dass ich gerade wegen des ADHS überhaupt nicht in der Lage bin einen bestimmten Ernährungsplan konsequent zu befolgen. Einziges über die Jahre feststellbares Ergebnis ist, dass ohne Kohlenhydrate bei mir gar nix geht.

Ich ergänze Magnesium, Vitamin B6, B-Vitamine allgemein, Zink und seit geraumer Zeit DHA/EPA. Ab und an Selen.

Der nächste Versuch wird mit Inositol stattfinden, leider fehlt mir dazu gerade das nötige Kleingeld.

Grüner Tee in größeren Mengen hat bei mir einen positiven Einfluß.

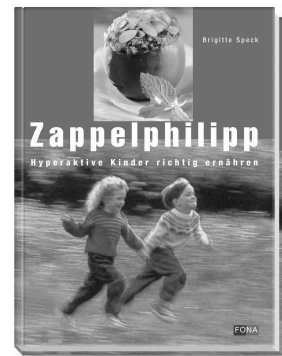
Rein subjektiv hilft es, macht Vitamin B (6) ruhiger, dadurch konzentrationsfähiger. Bzw. nach absetzen tritt eine Verschlechterung ein.

EPA/DHA wirkt stimmungsaufhellend, antidepressiv, gleiches gilt für Selen.

Zappelphilipp – Hyperaktive Kinder richtig ernähren

Aus dem Inhalt:

- Zusammenhang Ernährung Hirnfunktion
- Unverträglichkeiten von Nahrungsmitteln
- Die Rolle der Ernährung
- Vorgehen bei der Ernährungsumstellung
- 2-Wochen-Menüplan



Brigitte Speck

Gebunden, 96 Seiten, SFr. 29.90

ISBN 3-03780-159-X

Kochen mit der bedarfsorientierten Ernährung:

Rund 200 einfache Rezepte zur bedarfsorientierten Ernährung. Viele Rezepte mit Hülsenfrüchten wie weisse Bohnen, div. Linsen, Kichererbsen und unbekannten Getreide wie Hirse, Buchweizen, Quinoa und vieles mehr. Grundrezepte für Hülsenfrüchte und Getreide.

Pia Sangiorgio und Gaby Stampfli

SFr. 40,-



Essen im biologischen Tagesrhythmus

Nach den Grundlagen der Bedarfsorientierten Ernährung

92 Seiten, zahlreiche Abbildungen

Fr. 38.-

ISBN 978-3-908152-34-7

Zu bestellen bei:

Gaby Stampfli

Ganzheitliche Ernährungsberaterin

3322 Mattstetten

Tel. 031 76 77 222

www.manna-nahrung.ch



ADHS bei Erwachsenen, die Nährstofftherapie

Aus dem Inhalt:

- Fettsäuren und menschliche Evolution
- Die Rolle der Gehirnfettsäuren bei ADHS
- ADHS-Mineralien
- Wie führt man die Nährstofftherapie durch

Prof. Dr. troph. Michael Hamm, Dr. med. Mirko Berger,.
Broschiert - 96 Seiten - Schlütersche SFr. 19.50
ISBN: 3-89993-510-1



Hilfe bei AD(H)S: Ernährungstherapie statt Ritalin;

Für Zappelphilipp-Kinder und kleine Träumer; Mit Spezial:
Legasthenie (Taschenbuch)

von Georg Keller, Marie-Therese Zierau

Taschenbuch: 128 Seiten

Verlag: Knauer; Auflage: 1 (19. Februar 2004)

ISBN-13: 978-3426669358

Als PDF unter folgender Adresse abrufbar:

www.adhs-legasthenie.de/PDF/ADHS-Buch.pdf



Wichtige Links:

www.elpos.ch Elternverein mit angeschlossenen Beratungsstellen

www.adhs20plus.ch Verein für Erwachsene mit ADHS mit Beratungsstelle

www.adhs.ch Informative Seite von Pierro Rossi

www.sfg-adhs.ch Schweizerische Fachgesellschaft ADHS

Herausgeberin des Anti-Chaos-Boten:

Astrid Wälchli

ADHS-Coach

Staldenstrasse 10

3322 Urtenen-Schönbühl

www.igads.ch

info@igads.ch

©2013