

Vollkornspaghetti für Zappelphilipp

Informationen über richtige Ernährung bei verhaltensauffälligen Kindern sind rar. Der neue Pro-Juventute-Ratgeber zeigt Möglichkeiten auf, den Heilungsprozess von Kindern mit ADHS, Legasthenie, Essstörungen oder Depressionen durch eine passende Ernährung zu unterstützen.

Interview Christian Urech

Kann eine falsche Ernährung Verhaltensauffälligkeiten verursachen?

Ein zu tiefer Blutzuckerspiegel (kein Frühstück, zu viele Süssigkeiten) kann dazu führen, dass ein Kind vorübergehende Konzentrationsprobleme und damit verbundene Verhaltensauffälligkeiten hat. Diese verschwinden jedoch von selbst wieder, sobald eine gesunde Mahlzeit gegessen wird. Hier kann mit einer Ernährungsanpassung eine schnelle Lösung gefunden werden. Auch Allergien oder eine über einen längeren Zeitraum andauernde einseitige Mangelernährung können mit ein Grund für die Verhaltensauffälligkeiten sein.

Kann ich mit Ernährung Verhaltensauffälligkeiten heilen?

Vor allem bei ADHS-Symptomen haben wir mit der Ernährungsumstellung sehr gute Resultate erzielt. Den meisten Verhaltensauffälligkeiten liegen jedoch mehrere Ursachen zu Grunde. Die Ernährung ist dabei ein wichtiger Faktor, der andere Therapieformen wirkungsvoll unterstützen kann. In manchen Fällen muss mit einer gezielten Ernährung sogar erst die Basis für eine erfolgreiche Therapie geschaffen werden.

Brauche ich spezielle, teure Nahrungsmittel?

Alle unsere Empfehlungen im Buch sind so ausgerichtet, dass Sie mit ganz alltäglichen Nahrungsmitteln auskommen. Auch braucht es keine speziell teuren Nahrungsmittel. Im Gegenteil: Eine ausgewogene Ernährung ist einfach.

Wie stark muss ich die Ernährung umstellen, wie viel Zeit muss ich zusätzlich aufwenden?

Das kommt auf Ihre heutigen Ernährungsgewohnheiten an. Wenn Ihre Familie fast ausschliesslich von Fertiggerichten und Mahlzeiten aus Takeaways lebt, ist der Umstellungs- und Zeitaufwand grösser. Stehen Sie jedoch in der Regel einmal am Tag selbst am Herd, so ist der Mehraufwand gering.

Was ist, wenn mein Kind einmal etwas isst, das es nicht essen darf oder sollte?

Ausnahmen bestätigen die Regel. Es gibt nur wenige Fälle, in denen das tragische Folgen hat. Auch darf zwischendurch einmal «gesündigt» werden.

Die Fragen beantworteten C. Lüthy und J. Miszak

.....
Cornelia A. Lüthi, Jerry P. Miszak: Richtig Kochen für Problemkinder – ein Ratgeber für Eltern und Fachleute, 144 Seiten, broschiert, Fr. 26.80 zuzüglich Versandkosten
Bezug: www.projuventute.ch/shop, Tel. 044 256 77 33, vertrieb@projuventute.ch

Leckere Rezepte für den leistungs- und verhaltensstarken Alltag finden Sie unter www.richtig-kochen-fuer-problemkinder.ch.

RATGEBERREIHE FÜR ELTERN

In 20 Ratgebern der Reihe «FamilienPraxis» informiert Pro Juventute Eltern über wichtige Fragen rund um das Aufwachsen ihrer Kinder. So beispielsweise über Scheidung, Ernährung, Pubertät, hyperaktive Kinder oder Sport im Kinderalltag. Eine Übersicht über alle Ratgeber und die Bestellmöglichkeit finden Sie unter www.projuventute.ch/shop.