

- ZASTOSOWANIE DIETY W LECZENIU ADHD -

mgr inż. Tamara Olszewska- Watracz
Psychopedagog
Technolog Żywności



ZMIANA STYLU ŻYWIENIA CZYLI SIEGNIJMY PO SPECJALNE DIETY

WEDŁUG BADAŃ AUSTRALIJSKICH RODZICE DZIECI Z ADHD

64 % stosują alternatywne metody leczenia

60 % stosuje stosuje różnorodne diety



ZMIANA STYLU ŻYWIENIA CZYLI SIEGNIJMY PO SPECJALNE DIETY

RODZICE SKARŻĄ SIĘ, ŻE ICH DZIECI

- w ogóle nie chcą jeść, wiercąc się i kręcąc nieustannie
- grymaszą przy każdym posiłku, wybrzydząc i najchętniej jadłyby tylko słodczy
- jedzą za dużo, borykając się z napadami objadania się i nadwagą
- leczone farmakoterapią mają spadek apetytu



ZMIANA STYLU ŻYWIENIA CZYLI SIEGNIJMY PO SPECJALNE DIETY

Na zagadnienie żywienia zespołu hiperkinetycznego zwrócono już uwagę w latach siedemdziesiątych ubiegłego wieku

dieta doktora *Benjamina Feingolda*, pozbawiona barwników i konserwantów ma już ponad 30 lat swoich zwolenników oraz przeciwników. Obecnie w przeciwieństwie do Polski, w Stanach Zjednoczonych leczenie dietą przeżywa renesans w antagonizmie do powszechnego ruchu leczenia farmakoterapią.



ZMIANA STYLU ŻYWIENIA CZYLI SIEGNIJMY PO SPECJALNE DIETY

- **alergie pokarmowe** - nietolerancja na pewne składniki pokarmów objawiają się nadmierną ruchliwością, niepokojem i zachowaniami impulsywnymi

- do tej pory wyodrębniono blisko 50 pokarmów, których nietolerancja może się przejawiać zmienionym zachowaniem dziecka. Świadczą o tym dodatkowe objawy typu: bóle brzucha, wzdęcia, biegunki, bóle głowy, bóle stawów, a także typowe objawy skórne jak: pokrzywka, rumień na skórze, katar sienny, zapalenie spojówek, astma.



ZMIANA STYLU ŻYWIENIA CZYLI SIEGNIJMY



PO SPECJALNE DIETY

DIETY STOSOWANE W ADHD DZIELIMY NA:

DIETY ELIMINACYJNE

- cukry proste

- sztuczne dodatki do żywności tj. barwniki i substancje konserwujące: wanilia, benzoesan sodu, E-222 (wodorosiarczan sodu), E-214 (p-hydroksybenzoesan etylu)

- „dieta niewielu produktów”

- dieta uboga w fosforany tj. dieta *Herthy Hafer*

- problem niedoboru magnezu i wysoki poziom ołowiu w glebie i spożywanych warzywach.

ZMIANA STYLU ŻYWIENIA CZYLI SIEGNIJMY PO SPECJALNE DIETY

DIETY STOSOWANE W ADHD DZIELIMY NA:

DIETY WZBOGACONE

popularność tych diet opiera się na założeniu, że u dzieci z niedoborami magnezu i witamin występuje niepokój i pobudliwość, zaś podanie tych substancji dzieciom z ADHD spowoduje ustąpienie objawów zespołu - ALOE VERA, mleczek pszczele





TEORIA A PRAKTYKA CZYLI EFEKTYWNOŚĆ DIETY W LECZENIU ADHD

- sięgamy po nie chętniej niż po farmakoterapię
- obecnie nie są uważane za skuteczną metodę leczenia
- nie udowodniono jednoznacznie, iż kiedykolwiek dieta usuwa objawy ADHD
- nie ma żadnych jak dotąd testów laboratoryjnych, dzięki którym moglibyśmy określić najkorzystniejszy skład diety dla dziecka z ADHD
- nie przeprowadzono badań opartych na solidnych podstawach, które mogłyby potwierdzić skuteczność dodatków witaminowych i mikroelementów w leczeniu dziecka z ADHD



WARTO ZAPAMIĘTAĆ

- Wprowadzenie diety zawsze należy konsultować z lekarzem

Stosowanie diet jest trudne i pracochłonne i wymaga od rodzica bezwzględnego zaangażowania, konsekwencji i monitorowania, a szczególnie zasady zdrowego rozsądku, zaś od dziecka umiejętności dostosowania się do nowych zasad

- W ostatnich pięciu latach literatura nt. ADHD, proponuje nam wiele propozycji diet w leczeniu zespołu, jednakże brakuje naukowego potwierdzenia ich skuteczności, kłócą się ze sobą, a działanie ich sprawdza się metodą prób i błędów

- Diety eliminacyjne warto stosować u dzieci, u których występuje nietolerancja na określone produkty spożywcze

- Mikroelementy, NNKT, suplementy białkowe na pewno poprawiają sprawność centralnego układu nerwowego, ale należy stosować je rozważnie i nie traktować jako cudownego leku na ADHD

DZIECIŃSTWO



- Dochodzi jedenasta – rzekł Puchatek wesoło – Akurat nadszedł czas na małe co nieco.

Kubuś Puchatek

DOJRZEWANIE



A jedyny powód robienia
miodu to ten, żebym go jadł.

Kubuś Puchatek

DOROSŁOŚĆ



Musimy być rozsądni.

Kubuś Puchatek

STAROŚĆ



... każdy z nas ma swoje małe przyzwyczajenia.

Kubuś Puchatek

DZIĘKUJĘ ZA UWAGĘ

