

Dieta dziecka z ADHD

Wszystkie dzieci lubią biegać i skakać. Jednak chyba każdy rodzic marzy o tym, aby jego dziecko było grzeczne i spokojne. A co zrobić, gdy jest zupełnie odwrotnie? Nie pozostaje nic innego, tylko to zaakceptować i... zapewnić mu odpowiednią dietę.

ADHD to zespół nadpobudliwości psychoruchowej, który charakteryzuje się zaburzeniami, widocznymi już w pierwszych pięciu latach życia. W 80% przypadkach ma on podłoże genetyczne, w pozostałych 20% można upatrywać go w urazach okołoporodowych. Te widoczne objawy zaburzeń psychoruchowych to między innymi: brak konsekwencji w realizacji zadań, rozpoczynanie i niekończenie wielu z nich, czy nadmierna aktywność. ADHD występuje od urodzenia, ale zdiagnozować można je dopiero, gdy dziecko jest w przedszkolu. Wówczas zachowania maluchów uwidaczniają się na tle rówieśników. Dzieci z zaburzeniami psychoruchowymi są impulsywne, mają kłopoty z utrzymaniem dyscypliny, często łamią zasady, a ich stosunki z dorosłymi są pozbawione dystansu.

Energiczne czy nadpobudliwe?

Odróżnienie zachowań dzieci żywiołowych i temperamentnych od nadpobudliwych jest bardzo trudne. Warto wiedzieć, jakie zachowania są charakterystyczne dla ADHD i jakie jest ich podłoże. Czy każda niegrzeczność świadczy o ADHD? Oczywiście, że nie! Często o tym, że dzieci są niegrzeczne decyduje fakt, że nie mają wpajanych zasad dobrego wychowania – brak im wzorców do naśladowania. Dzieci, które nie mają ADHD zwykle przestrzegają zasad, potrafią uczyć się na błędach i panować nad emocjami. Dziecko, które cierpi na ADHD nie zapanuje nad swoimi emocjami. Jego zachowaniem rządzi impuls. Zwłaszcza w przypadku niepowodzeń.

Ważna dieta przy ADHD

W przypadku ADHD istotna jest dieta. Nie zastąpi leków, ale może leczenie wspomagać. To, co je dziecko z ADHD wpływa na jego zachowanie i łagodzi objawy choroby, a także pozwala obniżyć agresywne zachowania. Istnieje kilka możliwości.

1. Dieta, która zakłada wyeliminowanie z jadłospisu pokarmów z barwnikami i konserwantami typu: galaretki, sosy w proszku, soki. Należy również zrezygnować z cukru, zastępując go miodem.
2. Dieta eliminacyjna zakłada rozpoznanie pokarmów, na które dziecko reaguje alergicznie i wykluczenie ich z diety.
3. Dieta ograniczająca spożycie fosforanów, czyli migdały, fasola, drób, produkty mleczne, nasiona słonecznika, orzeszki ziemne.

Co powinny jeść dzieci z ADHD?

Dzieci z ADHD powinny jeść produkty jak najmniej przetworzone. Należy wykluczyć wszystkie gotowe potrawy, wzmacniacze smaku czy słodczyce ze sklepu. W ich jadłospisie powinny królować pełne zboża: mąka pełnoziarnista, grube kasze, naturalny ryż, rośliny strączkowe, ryby i duża ilość warzyw i owoców. „W miarę możliwości warto korzystać z produktów z gospodarstw ekologicznych. Jeśli zdecydujemy się podać słodczyce, to tylko te zrobione w domu, np. ciasto z naturalnych składników z dodatkiem zamienników cukru, np. ksylitol, syrop z agawy” – mówi Ewa Buczkowska – dietetyk. Produkty naturalne pomagają dzieciom regulować emocje, poprawiają ich koncentrację i wspomagają przepływ

tlenu do mózgu.

Bycie rodzicem dziecka z ADHD wymaga uwagi i cierpliwości. Jego zachowanie opiera się głównie na motywacji. Jeśli zapewnimy dziecku odpowiednią motywację a przy tym zadbamy o odpowiednią dietę, każda czynność będzie wykonana od początku do końca.