

Cornelia A. Lüthi/Jerry P. Miszak

RICHTIG KOCHEN FÜR PROBLEMKINDER
RATGEBER UND REZEPTE
FÜR ELTERN UND FACHLEUTE

atlantis  **pro juventute**

INHALT

Vorwort	7
Soll ich dieses Buch kaufen?	8
Schnelle Antworten auf brennende Fragen	11
Gebrauchsanweisung für dieses Buch	14
Teil 1: Überblick	17
<i>Nahrung für einen leistungsstarken Tag</i>	17
<i>Ernährung und Verhalten</i>	28
<i>Nahrungsmittelallergien und Verhalten</i>	38
<i>Begleiterkrankungen und Kombinationen von</i>	
<i>Verhaltensauffälligkeiten</i>	47
Teil 2: Spezifische Hinweise für diverse Verhaltensauffälligkeiten .	50
<i>ADHS</i>	50
<i>Legasthenie</i>	62
<i>Essstörungen</i>	67
<i>Übergewicht</i>	77
<i>Depressionen</i>	91
<i>Angststörungen</i>	98
<i>Autismus</i>	102
<i>Schizophrenie</i>	105
Teil 3: Praktische Umsetzung	108
<i>Eliminationsdiät leicht gemacht</i>	108
<i>Verhaltens- und Ernährungsprotokoll</i>	119
<i>Austauschtablette für die Eliminationsdiät</i>	122
<i>Einige ausgewählte Rezepte</i>	124

Teil 4: Ernährung und Psychopharmaka	127
Anhang	135
Quellenangaben	135
Literatur	137
Fachstellen	138