

Margrit Sulzberger

Kochen für Kinder mit ADHS

Symptome, Behandlung und 100 Rezepte
für die ganze Familie

AT Verlag

Inhaltsverzeichnis

- 7 **Vorwort**
- 7 Die Hauptverantwortung und damit auch die Hauptlast tragen die Mütter

- 10 **ADHS, ADHD, HKS, POS – eine Krankheit mit vielen Namen und vielen Gesichtern**
- 10 Die gebräuchlichsten Begriffe
- 11 Welches sind die Symptome bei hyperaktiven Kindern?
- 12 Säugling/Kleinkind
- 13 Schulkind
- 15 Jugendliche
- 16 Ein Wort zur Hypoaktivität im Speziellen
- 17 Können auch Erwachsene an Hyper-/Hypoaktivität leiden?

- 20 **Das Hirn steuert unser Verhalten und reagiert empfindlich auf viele Stoffe**
- 20 Die Rolle der Neurotransmitter
- 22 Zucker und der Einfluss des Blutzuckerspiegels auf die Hirntätigkeit
- 23 Süßstoffe
- 24 Glutamat
- 25 Die fatale Rolle von Zusatzstoffen bei der Hirnaktivität
- 27 Die Wirkung von Ritalin auf den Hirnstoffwechsel

- 30 **Stress und seine Folgen auf den Gesamtstoffwechsel, insbesondere auf die Nebennieren**

- 32 **Substanzen und Allergene, die den Stoffwechsel negativ beeinflussen und schwächen**
- 32 Milch, Eier, Haselnüsse und Weizen
- 33 Verdauungsstörungen
- 34 Schwächung des Immunsystems durch Candidabefall
- 34 Chlor, Fluor, Amalgam, chemische Zusätze
- 35 Körperpflegemittel
- 35 Impfstoffe
- 35 Blei

- 36 **Wie kann man Hyper- oder Hypoaktivität behandeln?**
- 36 Abklärung von Allergien und Unverträglichkeiten
- 37 Ritalin
- 37 Psychotherapie
- 38 Abklärung von Hypoglykämie (Unterzuckerung)
- 39 Unabdingbar: Stärkung des Stoffwechsels mit Vitalstoffen
- 42 Bachblüten
- 42 Kinesiologie
- 43 Achtung bei Medikamenteneinnahme und Anästhesie

- 44 **Welche Ernährung befreit das hyperaktive Kind von seinen Störungen?**

47 **Rezeptteil**

- 48 **Hinweise zu den Rezepten**
- 48 Grundsätzliche Regeln
- 48 Einkaufsliste
- 49 Erlaubte Lebensmittel
- 50 Verbotene Lebensmittel
- 51 Bemerkungen zu einzelnen Lebensmitteln

- 55 **Frühstücksideen, Brote und Brötchen**
- 66 **Salate**
- 76 **Suppen**
- 84 **Fleisch- und Fischgerichte**
- 100 **Teigwaren, Reis, Getreide**
- 116 **Kartoffel- und Gemüsegerichte**
- 132 **Dessert- und Süßspeisen**
- 142 **Kuchen und Gebäck**

- 156 Literaturhinweise
- 157 Adressen
- 158 Rezeptverzeichnis