

# Kindgerechte Ernährung bei ADHS



# Inhalt



## KINDERGECHE ERNÄHRUNG BEI AD(H)S

Kinder und AD(H)S – eine gesunde Entwicklung ist möglich	6
Die Ursachen – wie entsteht AD(H)S?	8
Der gesunde Stoffwechsel und der AD(H)S-Stoffwechsel	10
Der Teufelskreis im Gehirnstoffwechsel	12
Wichtig: Ein umfassendes Behandlungskonzept	14
Die Ernährungsumstellung – Achtung Kohlenhydrate!	16
Der richtige Umgang mit Zucker & Co.	18
Ein gesunder Nährstoffmix macht's	20
Richtig essen und trinken bei AD(H)S	22
Kindgerechte Ernährung bei AD(H)S – diese Fragen habe ich noch	24

## REZEPTE

### Frühstück

Beeren-Knusper-Müsli	28
Kokos-Mango-Müsli mit Amaranth, Sanddorn-Quark-Müsli mit Physalis	29
Frischkornmüsli mit Cranberrys, Hirsebrei mit Pfirsich	30
Erdbeer-Schoko-Brötchen, Aprikosen-Joghurt-Brot	32
Apfel-Bananen-Brot, Himbeer-Frischkäse-Brötchen	33
Waldbeeren-Molke-Shake, Vital-Buttermilch mit Aprikosen	34
Cranberry-Himbeer-Smoothie, Honigmelonen-Kokos-Drink	35
Erdbeer-Aprikosen-Aufstrich	36
Pflaumenmus, Süße Avocadocreme	37
Kartoffel-Quark-Aufstrich, Grünkern-Paprika-Paste	38
Kichererbsen-Apfel-Aufstrich, Mandel-Möhren-Paste	39
Amaranth-Pancakes mit Heidelbeeren, Blinis mit Beeren-Ricotta	40
Arme Ritter mit Kiwis	42
Rührei mit Knusperfleisch, Tomaten-Käse-Omelett	43
Pumpnickel-Sandwiches mit Rohkostspießen, Veggie-Pausen-Burger	44
Pizza-Brötchen	46
Putenbrust-Sandwich mit Erdnussbutter, Thunfisch-Schnitten	47
Tomaten-Mozzarella-Brötchen	48
Vollkornstange mit Käse und Ei, Hähnchen-Sandwich	49

### Rohkost für zwischendurch

Rohkost-Ufo-Teller	50
Mini-Gurkenschiffchen mit Krabben, Gemüwesticks mit Erdnuss-Dip	51

### Salate

Bunter Kugelsalat mit Salamizwergen, Fischwürfel-Salat	52
---	----

Fruchtiger Salat mit Putenbrust, Hörnchen-Nudel-Salat mit Käse	54
Kartoffel-Bohnen-Salat mit Bacon-Bröseln, Grüner Dinkelsalat mit Hähnchen	56

## Suppen

Geeiste Kefir-Avocado-Suppe	58
Orange Gazpacho, Pikante Gurken-Melonen-Kaltschale	59
Grundrezept Hühnerbrühe	60
Kohlrabi-Apfel-Suppe	62
Tomatensuppe mit Mozzarellabällchen, Kürbis-Süßkartoffel-Cremesuppe	63
Smiley-Pastinaken-Kartoffelsuppe, Cremige Lachs-Gemüse-Suppe	64

## Eintöpfe

Gemüse-Nudeltopf mit Hackbällchen, Bunter Bohneneintopf mit Kabanossi	66
--	----

## Warme Mahlzeiten – vegetarisch

Junges Gemüse mit Kräuter-Joghurt-Dip, Gemüsepfanne mit Croûtons	68
Buchweizen-Cevapcici mit Quark-Dip, Hirseburger mit Tomaten-Mais-Sauce	70
Spitzkohl-Farfalle mit Schichtkäse, Spaghetti mit Linsen-Bolognese	72
Grundrezept Vollkornspätzle	74
Sesam-Kartoffeln mit Avocadocreme, Buntes Gemüsegratin mit Süßkartoffeln	76
Spinat-Kartoffel-Stampf mit Käseschnitzel, Kartoffel-Möhren-Püree mit Kerbel und Ei	78

## Warme Mahlzeiten – mit Fleisch und Geflügel

Pfannkuchen-Pizza mit Schinken, Reis-Gemüse-Frittata	80
Mini-Salami-Spaghetti mit Fenchel	82
Pasta mit Spargel und Schinken, Spiralnudeln mit Hähnchenragout	83

Dinkelflakes-Schnitzel mit Möhrensalat, Hähnchenfilet mit Gemüse-Konfetti-Salat	84
Asia-Rindergeschnetzeltes, Filetspieße mit Tomaten-Ajvar-Sauce	86
Mais-Frikadellen mit Cole Slaw, Zucchini-Schiffchen mit Hackfüllung	88
Blumenkohl-Schinken-Lasagne	90
Gemüse-Hähnchen vom Blech, Putenschnitzel mexikanisch	92

## Warme Mahlzeiten – mit Fisch und Meeresfrüchten

Knusperfisch mit Pastinaken-Möhren- Gemüse, Fischbällchen mit Salat	94
Grüne Lachs-Pasta mit Mozzarella, Bunte Quinoapfanne mit Garnelen	96
Gemüse-Paella mit Meeresfrüchten	98
Kabeljau-Päckchen, Seelachs mit Petersilienkruste	100

## Kuchen & Süßes

Gemüse-Quiche, Mini-Pizzen	102
Hefebrötchen mit Einkornflocken, Frühstücksbrötchen	104
Käsekuchen mit Mandarinen	106
Marmorierter Ricottakuchen, Schokokuchen	107
Nusstorte	108
Apfelkuchen vom Blech, Sommerlicher Beerenkuchen	110
Grießschmarren, Polentaherzen	112
Süßkartoffel-Soufflé mit Aprikosen	114
Quarkkeulchen, Quarkknödel	116
Kirschauflauf	118
Joghurtmousse mit Heidelbeeren	120
Schnelles Erdbeereis, Himbeer-Tofu-Creme	121
Kokos-Panna-Cotta mit Erdbeersauce, Schokofondue mit Fruchtspießchen	122

## Zum Nachschlagen

Hilfreiche Adressen & Bücher	124
Register	125
Impressum	128

# Der gesunde Stoffwechsel und der AD(H)S-Stoffwechsel

In einem gesunden Stoffwechsel können die Nährstoffe Kohlenhydrate, Fette und Eiweiß ideal verarbeitet werden. Aus den Kohlenhydraten werden im Verdauungsprozess Traubenzuckermoleküle, Glukose genannt, gespalten. Das geschieht bei kurzkettigen Kohlenhydraten wie beispielsweise Haushaltszucker (Saccharose) aus Süßgetränken oder süßem Obst schnell, bei langkettigen Kohlenhydraten aus Vollkornbrot oder -pasta langsamer. Stärke aus Kartoffeln, Weißbrot, Hartweizennudeln besteht aus dicht gepackten Glukoseanteilen. Auch sie wird sehr rasch zerlegt.

## Die Rolle des Insulin

Sobald die Glukose im Blut zirkuliert, schüttet die Bauspeicheldrüse das Schlüsselhormon Insulin aus. Es sorgt im gesunden Stoffwechsel dafür, dass sich der Blutzuckerspiegel nach jeder Mahlzeit wieder auf ein normales Maß einreguliert. Stärkereiche Getreideprodukte, Brot und Gebäck, Nudeln und Kartoffeln sind hinsichtlich ihrer Zuckerbelastung ebenso stressig für den Insulin- und Energiehaushalt wie Zucker aus Süßigkeiten, Kuchen und Süßgetränken, wie Limonaden.

Schlüssel wird das Insulin deshalb genannt, weil es dem aus dem Blut anflutenden Zucker Zugang ins Innere der Muskelzellen verschafft. Transporter in der Zelle bringen ihn dann wie kleine Taxen zu den Energiekraftwerken der Zelle (Mitochondrien), wo sie zu dem Ener-

gieträger ATP (Adenosintri-phosphat) verstoffwechselt werden. ATP ist die essenzielle Nahrung des Organismus für alle Organe, für Leistungen des Gehirns, für Konzentrationsfähigkeit und Aufmerksamkeit, für die Muskeln, für die Zellteilung, für das Immunsystem. Zudem ist ATP ein Botenstoff im Gehirn und in den sogenannten Zwischenzellmembranen. ATP vermag, Energie zu speichern und wieder abzugeben, und mit ATP wird das Gehirn wie ein Motor mit Benzin angetrieben. Ist der Stoffwechsel durch eine ausgewogene, zuckerarme Ernährungsweise im Gleichgewicht, bleiben extreme Insulinspitzen, die letztlich zu Heißhunger auf Süßes, Unruhe und Stoffwechselstörungen im Gehirn führen, aus. Je besser die Balance in Körper und Gehirn, desto besser die Balance in Bewegung und Verhalten.

## Gesunde Mitochondrien

Die Energiekraftwerke der Zelle heißen Mitochondrien. Hier wird über bestimmte Energieträger (NAD und Coenzym Q10) ATP gebildet. Die Mitochondrien können ohne Sauerstoff aus Glukose sehr viel ATP bilden. Dabei fallen in einem gesunden Stoffwechsel nur wenig zellschädigende freie Radikale und andere schädliche Stoffe (Säureprotonen und Ammoniak) an. Die Mitochondrien können dabei sogar verbrauchtes ADP (Adenosindiphosphat) wieder aufnehmen, in ATP verwandeln und erneut freisetzen. Sie sind also auch dann in der

## Hormongleichgewicht im Tages-/Nachtverlauf



Lage, ATP in unbegrenzten Mengen herzustellen, wenn man nichts isst oder wenn in einer Mahlzeit keine Glukose steckt. So mangelt es dem Organismus beispielsweise auch während der natürlichen Fastenphase des Körpers im Nachtschlaf niemals an Energie. Unter diesen Bedingungen wird die Leber geschont, der Energiehaushalt ökonomisiert und das Gehirn kann in Ruhe arbeiten und sich erholen.

## Stoffwechsel und Verhalten entgleisen

Vor diesem Hintergrund wird immer deutlicher, warum die Ernährung von Kindern und Jugendlichen neben anderen Ursachen eine zentrale Rolle bei der Entstehung von AD(H)S spielen kann. Je mehr zuckerreiche Mahlzeiten und Getränke ein Kind zu sich nimmt, desto mehr steigt der Zuckerspiegel im Blut. Dies bezeichnet man als Hyperglykämie. Daraufhin wird der Botenstoff Insulin ausgeschüttet, dessen Aufgabe es ist, den Zucker im Blut zur Energieversorgung in die Zellen einzuschleusen. Immer mehr und immer häufigere Insulinausschüttungen durch ständigen Zuckernachschub führen zu einer Hyperinsulinämie (einem Überangebot an Insulin im Blut). Durch

das im Überschuss produzierte Insulin wird der Zuckerspiegel rasch gesenkt. Es kommt zu sogenannten »verdeckten« Unterzuckerzuständen: Da der Zuckerspiegel im Blut unauffällig und normal ist, denkt niemand an Unterzucker. Gleichzeitig ist jedoch die Basis-Insulinausschüttung ständig leicht erhöht. Die davon betroffenen Kinder und Jugendlichen werden unruhig, nervös, sie schwitzen, sind emotional instabil, müde, abgelenkt und ihre Aufmerksamkeit und Konzentration ist gestört. Dabei wächst die Lust auf Süßes. Insbesondere Süßgetränke helfen ihnen schnell, den Zuckerspiegel wieder ansteigen zu lassen. Die Folge sind in immer kürzeren Abständen auftretende Hyperglykämien, Hyperinsulinämien und relative Hypoglykämien (Unterzuckerung). Das Auf und Ab des Blutzuckerspiegels genauso wie die viel zu häufigen und übersteigerten Insulinantworten, bedeuten für den Stoffwechsel, das Gehirn und das Verhalten die reinsten Achterbahnfahrten. Ihr behandelnder Arzt misst den Blutzucker- sowie den Insulinspiegel oder er bestimmt den sogenannten HOMA (Homeostasis Model Assessment) Index, um solche verdeckten Unterzuckerzustände bei Ihrem Kind zu enttarnen.

# Kindgerechte Ernährung bei AD(H)S –

diese Fragen habe ich noch

## Mein Kind geht auf einen Kindergeburtstag, wie kann ich verhindern, dass es sich mit Süßigkeiten vollstopft?

Entscheidend ist, dass Sie Ihr Kind immer wieder aufklären: zu viel Zucker ist Gift fürs Gehirn! Richten Sie Ihrem Kind vorher etwas Gutes und Nahrhaftes zu essen – Waldstaudenkorn, Eier, Fleisch, Nüsse – und geben Sie ihm ausreichend zu trinken (Wasser, ungesüßter Tee), damit es nicht mit leerem Magen loszieht. Lassen Sie Ihr Kind seine gesunde Lieblingsspeise auswählen, dann fällt ihm der Verzicht auf der Feier nicht ganz so schwer.

## Mein Kind bettelt immer um Süßigkeiten, was kann ich ihm anbieten?

Bieten Sie Ihrem Kind leckere gesunde Alternativen an: Nüsschen, Mandeln, Beeren, Schafsqark mit Aprikosen oder Honigmelone stillen kohlenhydratarm den Heißhunger auf Schokolade, Eis, Bonbons & Co. Auch ein Löffel der »gesunden Zucker« (insbesondere Galaktose, Ribose und Xylose, siehe S. 19) kann die Situation entschärfen. Vor allem in der ersten Zeit der Umstellung (6–8 Wochen, siehe S. 17) sollten Sie strenger sein.

## Mein Kind nascht heimlich Süßigkeiten, was kann ich tun?

Sorgen Sie auch hier für eine süße Alternative: Rühren Sie morgens eine Trinkflasche Wasser oder Tee mit dem Ersatzkohlenhydrat Galaktose an und geben Sie diese Ihrem Kind mit, sodass es immer einen Schluck davon trinken kann – so machen es auch psychologisch clevere Physiotherapeuten bei den Profisportlern!

## Welche Rituale können mein Kind abends zur Ruhe bringen?

Wichtig ist, dass Sie Zeit mit Ihrem Kind verbringen und dabei eine achtsame Haltung einnehmen: Singen Sie zusammen ruhige Lieder und malen Sie etwas mit Ihrem Kind. Auf der Körperebene eignen sich Übungen aus dem »Kraft in der Dehnung«-Programm (KiD) wie zum Beispiel der *tanzende Kiefer* hervorragend, um zu Entspannung und Ruhe zu finden. Eine Übungsreihe dazu finden Sie in der hinteren Klappe dieses Buches.

## Darf es einmal in der Woche eine süße Hauptmahlzeit geben?

Ja, nach einer etwas strikten ersten Phase der Umstellung (6–8 Wochen, siehe S. 17) geht eine süße Hauptmahlzeit in der Woche in Ordnung. Achten Sie besonders am Anfang aber auch hier darauf, lieber auf gesunde Zucker wie Galaktose, Xylose oder Sucroin (1–2 Mal pro Woche) zurückzugreifen, auch Dicksäfte und Sirupe wegzulassen und Weißmehl durch Vollkornmehle (z. B. Einkorn oder Waldstaudenkorn) zu ersetzen.

## Wie viele Süßigkeiten am Tag sind noch tolerierbar?

Vormittags in der Schule ein kleiner Müsliriegel oder zwei bis drei Riegel hochwertiger schwarzer Schokolade (keine Milkschokolade) sind in Ordnung. Vor allem nach 16 Uhr sind Süßigkeiten schlecht: Das dann noch ausgeschüttete Insulin bremst die Hormone für Ruhe und Erholung (Serotonin, Melatonin und Somatotropin) aus (siehe S. 9 bis 13, Abb. S. 11).

## Wie viel Zeit für Sport wäre gut für mein Kind?

Bewegung ist ein Muss für Kinder! Eine sportliche oder spielerische Tätigkeit mit ausreichend Bewegung von 30–45 Minuten am Tag ist ideal. Damit kann nicht nur die seelische und körperliche Unruhe abregiert werden. Auch in den Zellen passiert etwas sehr Wichtiges: Jede Muskelbewegung trägt auch dazu bei, dass sich Blutzucker- und Insulinspiegel nach dem Verzehr von Kohlenhydraten relativ rasch wieder einpendeln.

## Muss mein Kind nun ein Leben lang auf Süßigkeiten verzichten?

Wenn der Organismus Ihres Kindes auf gesunde Zucker und Kohlenhydrate umgestellt hat (metabolic learning), wird es auf Dauer immer stabiler, d. h. weniger anfällig auf schlechte Zucker. Mit der Zeit wird auch der Geschmack feiner und vieles, was am Anfang noch gewöhnlich geschmeckt hat, erscheint dann als viel zu süß. Dann ist das Weglassen von schlechten Zuckern kein »Verzicht« mehr. Und Ihr Kind geht gesünder durchs Leben.

## Ist Ernährung denn alles?

Ernährung ist nicht alles. Aber ohne eine intelligente Umstellung der Ernährung ist fast alles nichts. Ein gestresster und unruhiger Stoffwechsel macht es allen anderen Hilfen und Therapien schwer bis unmöglich, etwas zu verändern. Gesunde Zucker machen die seelische und soziale Situation nicht besser. Aber sie verhelfen zu einer besseren Stoffwechsel-Basis, die unser Verhalten prägt. Dann kann auch manche Situation leichter erscheinen.

# Warme Mahlzeiten – mit Fleisch und Geflügel

## Pfannkuchen-Pizza mit Schinken

### FÜR 4 PERSONEN

100 g Dinkel- oder Einkorn-Vollkornmehl  
100 g Dinkelmehl (Type 550) oder Einkornmehl  
Salz  
4 Eier (Größe M)  
500 ml Milch  
250 g Kirschtomaten  
200 g Mozzarella  
4 TL Olivenöl  
Pfeffer  
8 dünne Scheiben Parmaschinken  
4 Stängel Basilikum  
2 EL Balsamicoreme

**Zubereitung:** ca. 50 Min.

1. Beide Mehlsorten und 1/2 TL Salz in eine Schüssel geben, nach und nach Eier und Milch unterrühren. Den Teig ca. 10 Min. ruhen lassen. Inzwischen Kirschtomaten waschen und halbieren. Mozzarella trocken tupfen und würfeln.
2. Backofen auf 200° vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Eine beschichtete Pfanne (Ø 26 cm) erhitzen und mit 1 TL Öl ausstreichen. Ein Viertel des Teigs hineingeben und bei mittlerer Hitze 2–3 Min. braten. Pfannkuchen wenden und weitere 2 Min. braten. Die übrigen 3 Pfannkuchen genauso

- backen. Zwei Pfannkuchen auf das Blech legen.
3. Pfannkuchen mit der Hälfte des Mozzarellas und der Kirschtomaten belegen, pfeffern. Im heißen Ofen (Umluft 180°, Mitte) ca. 5 Min. backen. Die übrigen beiden Pfannkuchen genauso backen.
  4. Inzwischen den Schinken in Stücke zupfen. Basilikumblätter von den Stielen zupfen und abreiben. Pfannkuchen-Pizzas aus dem Ofen nehmen, mit der Balsamicoreme beträufeln. Mit Parmaschinken belegen und mit Basilikum bestreuen.

### Nährwerte pro Portion:

635 kcal • 42 g Eiweiß • 32 g Fett • 44 g Kohlenhydrate

## Reis-Gemüse-Frittata

### FÜR 4 PERSONEN

200 g 10-Minuten-Naturreis  
Salz  
1 rote Paprikaschote  
2 Frühlingzwiebeln  
1 Knoblauchzehe  
4 Zweige Thymian  
150 g gekochter Schinken (in Scheiben)  
100 g Morbier-Käse  
8 Eier (Größe M)  
125 g Sahne  
Pfeffer  
4 EL Olivenöl

**Zubereitung:** ca. 30 Min.

**Backzeit:** ca. 10 Min.

1. Reis nach Packungsangabe in kochendem Salzwasser garen, dann in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.
2. Inzwischen Paprikaschote vierteln, putzen, waschen und klein würfeln. Frühlingzwiebeln waschen, putzen, weiße und hellgrüne Teile in feine Ringe schneiden. Knoblauch schälen und fein hacken. Thymian abrausen, Blättchen grob hacken. Schinken klein würfeln. Käse grob raffeln. Backofen auf 180° (Umluft 160°) vorheizen. Eier, Sahne, Salz und Pfeffer miteinander verquirlen.

3. In einer beschichteten ofenfesten Pfanne (Ø 26 cm) das Öl erhitzen. Das Weiße der Frühlingzwiebeln, Knoblauch, Paprika und Thymian bei schwacher Hitze ca. 2 Min. andünsten. Reis zugeben und erwärmen, salzen und pfeffern. Schinken, Käse und das Grün der Frühlingzwiebeln untermischen. Eiersahne über die Reismischung gießen und bei mittlerer Hitze ca. 2 Min. stocken lassen. Dann im vorgeheizten Ofen (Mitte) 10–15 Min. weiterbacken.

### Nährwerte pro Portion:

560 kcal • 31 g Eiweiß • 40 g Fett • 19 g Kohlenhydrate





## Asia-Rindergeschnetzeltes

### FÜR 4 PERSONEN

400 g Rindfleisch (aus der Hüfte)  
Salz, Pfeffer  
200 g Zuckerschoten  
je 1 rote und gelbe Paprikaschote  
1 Bund Frühlingszwiebeln  
125 g Maiskölbchen (ersatzweise aus der Dose oder aus dem Glas)  
1 EL Tomatenmark  
1 EL ChilisaUCE  
2 EL Sojasauce  
4 EL Öl  
1 EL Sesamöl  
80 g Cashewkerne

**Zubereitung:** ca. 35 Min.

1. Fleisch waschen, trocken tupfen und in dünne Streifen schneiden, in einer Schüssel salzen, pfeffern, gut mischen.
2. Zuckerschoten waschen, in kochendem Salzwasser 1–2 Min. blanchieren, abgießen, dabei 150 ml Kochwasser auffangen, Schoten abschrecken und abtropfen lassen. Paprikaschoten vierteln, putzen, waschen und in feine Streifen schneiden. Frühlingszwiebeln waschen, putzen, in dünne Ringe schneiden. Maiskölbchen waschen, längs und quer halbieren. Tomatenmark, ChilisaUCE,

Sojasauce und Kochwasser miteinander verquirlen.

3. In einer großen Pfanne oder im Wok 2 EL Öl und Sesamöl erhitzen. Fleisch darin portionsweise bei starker Hitze unter Rühren 2–3 Min. scharf anbraten, herausnehmen, beiseitestellen. Übriges Öl in Pfanne oder Wok geben, Gemüse dazugeben und unter Rühren bei starker Hitze ca. 5 Min. weiterbraten. Fleisch zufügen, Würzsauce und Cashewkerne unterrühren. Einmal aufkochen lassen, salzen, pfeffern. Dazu schmeckt Vollkorn-Basmatireis.

### Nährwerte pro Portion:

485 kcal • 27 g Eiweiß • 34 g Fett • 18 g Kohlenhydrate

## Filetspieße mit Tomaten-Ajvar-Sauce

### FÜR 4 PERSONEN

500 g Schweinefilet (möglichst Bio)  
1 große gelbe oder orange Paprikaschote  
2 junge Zucchini (ca. 250 g)  
16 Champignons  
1 Zwiebel  
3 EL Öl  
Salz, Pfeffer  
2 TL edelsüßes Paprikapulver  
150 ml Gemüsebrühe  
200 g stückige Tomaten (Dose)  
2 EL mildes Ajvar (Paprikapaste)  
Außerdem: 8 Holzspieße

**Zubereitung:** ca. 40 Min.

1. Schweinefilet waschen, abtrocknen, in 16 gleich große Stücke schneiden. Paprika vierteln, putzen, waschen und in 16 mundgerechte Stücke schneiden. Zucchini putzen, waschen und in 16 ca. 1,5 cm breite Scheiben teilen. Champignons putzen und abreiben.
2. Backofen auf 200° (Umluft nicht geeignet) vorheizen. Abwechselnd Fleisch, Gemüse und Champignons auf 8 Holzspieße stecken. Die Zwiebel schälen und fein würfeln.
3. Das Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Spieße darin in

zwei Portionen bei starker Hitze in ca. 3 Min. rundherum scharf anbraten. Salzen und pfeffern, mit Paprikapulver bestreuen. In eine ofenfeste Form legen. Im heißen Backofen (unten) 10 Min. garen.

4. Inzwischen Zwiebel im Bratenfett in der Pfanne glasig dünsten. Mit Brühe aufgießen, Tomaten und Ajvar einrühren und offen 3–4 Min. einkochen lassen, dann pürieren. Sauce mit den Spießen servieren. Dazu schmeckt Naturreis.

### Nährwerte pro Portion:

250 kcal • 32 g Eiweiß • 11 g Fett • 5 g Kohlenhydrate





## Kindgerechte Ernährung bei ADHS

Der Arzt und Therapeut Dr. Kurt Mosetter gilt als anerkannter Fachmann auf dem Gebiet AD(H)S. Das besondere an seinem Ansatz: Sein Entstressungsprogramm für Kinder geht Hand in Hand mit einer Ernährungsumstellung. Diese zuckerreduzierte Ernährung wirkt sich positiv auf das Verhalten Ihres Kindes aus und unterstützt wirksam die Therapie. Der Umstieg ist ganz leicht. Alle Rezepte sind alltagstauglich und für die ganze Familie. Sie können heute noch beginnen und Ihrem Kind helfen, erfolgreich zur Ruhe zu kommen.

### Diese Rezepte schmecken der ganzen Familie

- > 100 die Therapie begleitende Rezepte
- > Wochenplan zum Einstieg in die Ernährungsumstellung
- > Hintergrundwissen fundiert und verständlich erklärt

WG 456 Gesunde Küche  
ISBN 978-3-8338-2897-3



9 783833 828973

€14,99 [D]  
€15,50 [A]

[www.gu.de](http://www.gu.de)

**G|U**