

DIETA I NADPOBUDLIWOŚĆ DZIECI - JAKIE ZNACZENIE MA NA ZACHOWANIE NASZYCH DZIECI SPOSÓB ŻYWIENIA

Wyniki badań przeprowadzanych na dzieciach w USA, Holandii, w Belgii i w Niemczech, mają wpływ na zmianę postrzegania oddziaływania diety na zachowania psychoruchowe (na podstawie artykułu A. Zimoląg).

1. Badania pochodzące z roku 2007 dowodziły, że **można uzyskać poprawę w zachowaniu dzieci, gdy zastosuje się dietę bez zawartości sztucznych barwników oraz salicylanów** (są obecne w jabłkach, wiśniach, winogronach, pomarańczach, pomidorach).
2. Gdy dzieci spożywają systematycznie takie dodatki żywnościowe jak barwniki czy benzoesan sodu możemy zauważyć u nich nadczynność psychoruchową, impulsywność, nieuważne zachowania.
3. **Konieczność stosowania suplementu diety, jakim są kwasy omega – 3 i omega – 6 z dodatkiem magnezu i cynku.** Te kwasy tłuszczowe są niezbędne do prawidłowego funkcjonowania mózgu, w tym uwagi. Najbogatszymi źródłami kwasów omega – 3 są: olej lniany, olej rzepakowy, olej słonecznikowy, sojowy, orzechy i nasiona. Kwasy tłuszczowe EPA i DHA występują w produktach pochodzenia rzeczno i morskiego takich jak: łosoś, makrela, sardynki, śledzie, sardele, tuńczyk, halibut. Kwasy te również występują w wątrobie, żółtku jaja. Produkty te powinny być regularnie włączane do diety osoby z ADHD.
4. Stwierdzono także, że **niższy poziom żelaza wiąże się z obniżeniem funkcji poznawczych i występowaniem objawów ADHD.** Żelazo występuje w mięsie i przetworach mięsnych, jajach. Doskonałym źródłem żelaza są również ciemnozielone warzywa, żelazo będzie lepiej przyswajalne w połączeniu z witaminą C.
5. Badania pokazują, że **dzieci mające niedobór cynku po jego suplementacji były mniej impulsywne.** Naturalne źródła cynku to: ostrygi, produkty zbożowe, mięso, ryby, nasiona roślin strączkowych.
6. Nawet mała zmiana w diecie dzieci może korzystnie wpływać na ich zachowanie. Jednak przestrzeganie ograniczonej **diety eliminacyjnej** może być traktowane jako uciążliwe.

Świadomość dorosłych to pierwszy krok, drugi, jakże ważny, to praktyka – zastosowanie zmian w życiu. Badania z ostatnich 10 lat wskazują jednoznacznie na wpływ odżywiania na funkcjonowanie mózgu.

Należy:

- zbadać kał na obecność pasożytów i grzybiczy układu pokarmowego,
- stosować probiotyki w celu odbudowy fizjologicznej flory bakteryjnej,
- zwrócić uwagę na negatywny wpływ działania mleka i glutenu, co często łączy się z nietolerancją pokarmową.

opracowała Aneta Tymińska
psycholog szkolny