

(Library ebook) Richtig Kochen für Problemkinder: Ratgeber und Rezepte für Eltern und Fachleute

Richtig Kochen für Problemkinder: Ratgeber und Rezepte für Eltern und Fachleute

Von Cornelia Andrea Lüthi, Jerry P. Miszak
DOC | *audiobook | ebooks | Download PDF | ePub



 Download

 Read Online

Produktinformation -Verkaufsrang: #1197361 in Bücher Veröffentlicht am: 2008-02-01 Abmessungen: 8.66 x 14.59b x 5.911, Einband: Broschiert 144 Seiten | File size: 46.Mb

Von Cornelia Andrea Lüthi, Jerry P. Miszak : Richtig Kochen für Problemkinder: Ratgeber und Rezepte für Eltern und Fachleute before purchasing it in order to gauge whether or not it would be worth my time, and all praised Richtig Kochen für Problemkinder: Ratgeber und Rezepte für Eltern und Fachleute:

Kundenrezensionen Hilfreichste Kundenrezensionen 7 von 7 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Eine ausgewogene Ernährung ist einfach Von Buchdokter and Family Fehlern Ernährung oder Mineralstoffmangel können das psychische Wohlbefinden beeinflussen; denn die Ernährung wirkt auf unseren Hirnstoffwechsel. Auf diesen einfachen Nenner lassen sich die Erfahrungen der Autoren bringen, die einen Zusammenhang zwischen Verhaltensauffälligkeiten

bei Kindern und falscher Ernährung vermuten. Ein unüberschaubares Angebot an Fertigprodukten, Softdrinks und Süßigkeiten führt dazu, dass besonders Westeuropäer und Amerikaner zuviel tierische Proteine, zuviel gesättigte Fettsäuren, zuviel Zucker und zuviel Zusatzstoffe zu sich nehmen. Gerade Kinder und Jugendliche mit Verhaltensauffälligkeiten bevorzugen häufig Nahrungsmittel, die ihre Symptome verschlimmern, haben die Autoren aus den Ernährungstagebüchern ihrer Klienten schließen können. Lthi und Miszak gehen auf mögliche Allergien, Kreuzallergien, Nahrungsmittel-Unverträglichkeiten und Mangelzustände (z. B. an Zink, Selen, Magnesium) ein, die Verhaltensstörungen begünstigen können. Die Wahrscheinlichkeit, dass ein jugendlicher Patient zusätzlich zu einer Verhaltensstörung an Allergien leidet, stuft die Autoren als hoch ein und erklären die Zusammenhänge. Mit einer ausgewogenen Ernährung, die aus wenigen Grund-Bestandteilen zusammengesetzt ist und Zusatzstoffe vermeidet, lässt sich sogar die Dosierung von Medikamenten verringern, hoffen die Autoren. Am Beispiel des Aufmerksamkeits-Defizits-Syndroms ADS, der Legasthenie, des kindlichen Autismus, der Ernährung nach therapierten Ess-Störungen und kindlicher Depressionen zeigen Lthi und Miszak auf, wie Mangel- und Fehlernährung ohne berauhenden Aufwand bei der Zubereitung der Mahlzeiten zu vermeiden sind. "Eine ausgewogene Ernährung ist einfach" ermutigen die Autoren. Sehr aufschlussreich fand ich die Informationen, welche Ernährungsregeln von Patienten eingehalten werden sollten, die Psychopharmaka verordnet bekommen. Das Buch richtet sich an betroffene Eltern, an Therapeuten, Dozenten und Köche und bringt einige Anregungen, über die sich nachzudenken lohnt. Oft haben Eltern und Patienten selbst schon entdeckt, dass ihre Beschwerden sich unter bestimmten Bedingungen bessern (Urlaub, die Milch war alle, das Obst kam vom Nachbarn und nicht aus dem Supermarkt). Hier lohnt es sich, den Zusammenhängen durch eine Reduktions-Diät auf den Grund zu gehen. Empirisch belegt wurde schon vor 20 Jahren, dass eine allergenarme Basisdiät (ohne Schokolade, Milch oder Phosphate) die Symptome verhaltensauffälliger Kinder bessern kann. Einige dieser Forschungs-Ergebnisse wurden durch spätere Studien wieder in Frage gestellt. Zur Zeit sind mehrere Studien in Arbeit, die neue Erkenntnisse zum Einfluss der Ernährung auf kindliche Verhaltensstörungen bringen sollen. Nicht eingegangen sind die Autoren auf organisatorische Stolpersteine, die durch Schulsessen, Mensa, Kantinenessen entstehen, Probleme Berufstätiger, unter Zeitmangel vollwertige Produkte zu kaufen und zu verarbeiten, sowie die Tatsache, dass von Ernährungsberatern empfohlene "gesunde" Produkte wie Obst und Vollwertprodukte inzwischen von einer wachsenden Zahl von Patienten nicht vertragen werden. Die Zusammenhänge werden sehr kurz angerissen. Im Falle von festgestellten Allergien, Lactose-, Fructose-, oder Gluten-Unverträglichkeit sollten betroffene Eltern sich speziell zu diesem Thema noch genauer informieren. Adressen von Beratungsstellen, Verbänden und Selbsthilfegruppen in D, A und CH sind im Anhang aufgeführt. Gliederung und Typografie des Buches zeigen die Bemühung um Übersichtlichkeit; Tabellen in sehr kleiner Schrift, die um 90° gedreht querformatig platziert sind, wirken jedoch sehr unübersichtlich. Anstelle der Zusammenfassung von verhaltensauffälligen Kindern mit ADH, Jugendlichen mit Ess-Störungen oder Depressionen unter dem Titel "Problemkinder" hätte ich mir einen positiveren Buchtitel gewünscht. Betroffene Eltern haben sowieso schon unter Ausgrenzung und Unverständnis ihrer Mitmenschen zu leiden. Trotz einiger formaler Einwände gegen das Buch finde ich: Sich mit den Zusammenhängen zwischen Ernährung und kindlichen Verhaltensauffälligkeiten zu beschäftigen, kann lohnen, aber nicht schaden.

Produktbeschreibung FamilienPraxis : Gesundheit, 1. Aufl. 2008. 144 S. ; 23 cm Broschiert kaum Gebrauchsspuren, sehr gutes Ex.

Kurzbeschreibung Richtige Ernährung kann bei Verhaltensauffälligkeiten helfen - auch bei Kindern und Jugendlichen. In diesem Buch geht es um ADHS, Legasthenie, Essstörungen, Übergewicht, Depression, Angststörungen, Autismus oder Schizophrenie. Und es geht um Möglichkeiten, den Heilungsprozess betroffener Kinder mit passender Ernährung zu unterstützen. Bei ADHS können eine falsche Ernährung oder Nahrungsmittelunverträglichkeit sogar ein Hauptgrund sein, und oft hilft bereits ein gehirnstarkes Frühstück. Fachpersonen können den Ernährungsfaktor bei Elterngesprächen und in der Therapie einfließen lassen und damit sicherstellen, dass auch die physischen Voraussetzungen für den Therapieerfolg gegeben sind. Und alle können lernen, ihre kleinen (und großen) Gäste ohne viel Mehraufwand verhaltens- und leistungsgerecht zuzubereiten. Weitere Rezepte finden Leserinnen und Leser über eine Website zum Buch.