



## Tipps und Empfehlungen bei ADHS

### Stabilisierung

- Regelmäßigkeit beim Schlafen und Wachen
- Regelmäßigkeit der Mahlzeiten; leicht verdauliche, neutrale bis warme Nahrungsmittel
- Ausgewogenheit der körperlichen als auch der geistigen Aktivitäten und Pausen
- Ausgewogenheit in der Intensität und Länge der emotionalen Stimuli
- Weniger Fernsehen und Computerspiele
- Klare Grenzen setzen und einhalten

### Ernährung

#### MEIDEN

- Farb- und Geschmacksstoffe
- Milchprodukte
- Industrieller Zucker
- Orangen/Orangensaft
- Limonaden
- „Junkfood“, Chips, Pommes, Dosennahrung, Hamburger
- Zu viel rohes Gemüse und Obst
- Erdnussbutter
- Tiefkühlkost
- Mikrowellenerhitzung

#### EMPFEHLUNG

- Regelmäßige Mahlzeiten
- Warmes Frühstück
- Neutrale Nahrungsmittel
- Alle 5 Geschmacksrichtungen in einem ausgewogenen Verhältnis
- Weniger saure Speisen wie z.B. Mixed Pickles
- Wenig salzige Speisen