



ADHD/ADD/Autisme/ASS voedingsadvies

Bij problemen van psychische aard, zien we doorgaans heel mooi de samenhang tussen (geestelijke) klachten en het voedingspatroon.

Over het algemeen zoeken mensen (kinderen) die lijden aan dit soort problemen, juist de voedingsstoffen op die slecht voor hen zijn, met als absolute winnaar: Cola!

Net als bij het Candida-dieet moeten suikers, frisdranken (zeker Cola!) en light-producten alsmede kleur-/geur-/smaakstoffen uit het voedingspatroon geweerd worden.

Het schijnt opmerkelijk te zijn, maar dat is het uiteraard niet: de meeste (kinderen) mensen die last hebben van deze problematiek, hebben ook last van een candida-belasting. Dat maakt dat het candida-dieet uitermate geschikt is om toe te passen.

Bedenk, dat ALLE zoetstoffen (ook de suikervervangers) zo veel mogelijk uit het voedingspatroon geweerd moeten worden. Vervang vlees zo veel mogelijk door vette vis en sta absoluut geen energiedrankjes toe.

Gezonde voeding en rauwkost (eventueel roerbakken of wokken) heeft de voorkeur boven alle andere voeding. Kant en klaar maaltijden en fastfood dienen geweerd te worden en zo mogelijk helemaal niet genomen te worden. Gebruik voor het drinken liever sapjes (met uitzondering van appelsap), water en diksap.

Na verloop van tijd, minimaal 3 maanden, kan bij verbetering van het gedrag er voor gekozen worden om stuk voor stuk de 'slechte' voedingsstoffen weer op te nemen in het eetpatroon. Als u elke stof een paar dagen test, merkt u vanzelf aan het gedrag of het een negatieve invloed heeft. Bij een negatieve reactie deze stof dus absoluut vermijden.