Twoje dziecko nagle zaczyna Ci sprawiać coraz więcej kłopotów? Rozrabia bardziej niż zwykle i coraz gorzej radzi sobie w szkole? Niestety, nie jest to chwilowe i samo raczej nie przejdzie. Przyczyną takiego zachowania jest ADHD, czyli zespół nadpobudliwości psychoruchowej z deficytem uwagi – zaburzenie występujące współcześnie u znacznej liczby dzieci. Wyniki najnowszych badań przeprowadzonych w Holandii dowodzą, że rozwój ADHD jest związany z codzienną dietą dziecka.

Dzieci z ADHD mają trudności z pozostawaniem w bezruchu nawet przez krótki czas, jak również skupieniem uwagi na zadaniach wymagających wysiłku intelektualnego.

Takie zachowanie jest denerwujące dla otoczenia i może skutkować problemami w szkole i kontaktach z rówieśnikami. Rzecz jasna, żaden rodzic nie chciałby usłyszeć takiej diagnozy w odniesieniu do swojego kochanego dziecka. Niemniej jednak, ogromna liczba dzieci na całym świecie cierpi na to zaburzenie. Co jest przyczyną ADHD i czy można temu zapobiec?

Grupa ryzyka

Kiedyś uważano, że przyczyną tego zaburzenia jest neuroza i uwarunkowania genetyczne. Jednak najnowsze badania dowodzą, że ogromną rolę w rozwoju ADHD odgrywa sposób odżywiania się, w szczególności – alergeny pokarmowe. Niestety, w naszych czasach liczba dzieci cierpiących na różnego rodzaju alergie jest coraz większa, dlatego grupa ryzyka również się rozszerza.

Jeść czy chorować?

W jaki sposób uzyskano informację o związku pomiędzy odżywianiem się a zespołem nadpobudliwości? Naukowcy przeprowadzili eksperyment z użyciem silnego alergenu pokarmowego – immunoglobuliny G (IgG). Połowie dzieci podawano pokarm z minimalną zawartością IgG, pozostała połowa odżywiała się zgodnie z dotychczasowymi nawykami.

W wyniku eksperymentu zaobserwowano wyraźny związek pomiędzy rodzajem diety a możliwościami intelektualnymi dziecka. Dzieci z pierwszej badanej grupy były spokojniejsze i potrafiły lepiej skoncentrować się na szkolnych zadaniach, jednak po zmianie diety te sukcesy szybko się ulotniły.

Należy jednak pamiętać, że każda ingerencja dietetyczna, nawet taka, która pozwala ograniczyć alergeny pokarmowe, prowadzi do zubożenia codziennej diety dziecka. Powoduje to niedobór wielu cennych substancji niezbędnych do prawidłowego rozwoju jego organizmu.

Dieta z prawem do życia

Restrykcyjna kontrola diety dziecka minimalizuje wprawdzie ryzyko wystąpienia ADHD, ale jednocześnie pozbawia jego organizm wielu substancji niezbędnych do zachowania zdrowia i prawidłowego rozwoju (witamin, makro i mikropierwiastków). Jak ma postępować odpowiedzialny rodzic: wybrać pełnowartościową dietę dla dziecka czy zapobiegać wystąpieniu ADHD?

Niewątpliwie, każde ryzyko zachorowania należy starać się ograniczyć. Ale nie wolno przy tym zapominać o konieczności zapewnienia warunków do prawidłowego rozwoju organizmu dziecka, co oznacza dostarczanie wszelkich niezbędnych substancji odżywczych z bezpiecznych źródeł, które nie będą powodowały alergii.

Jednym z takich źródeł – skutecznych i sprawdzonych – są biologicznie aktywne dodatki do żywności (BAD), które służą do uzupełniania niedoboru witamin i minerałów w codziennej

diecie. Firma Vision opracowała serię BAD-ów przeznaczonych specjalnie dla dzieci. Są to produkty o wysokiej skuteczności, takie jak: Junior+, Junior Be Big, Junior Be Healthy, Junior Be Wise, Junior Be Smart, Junior Be Strong i Junior Be Chocolate.

Preparaty te pomogą troskliwym rodzicom zapewnić zdrowie swoim dzieciom, nie narażając ich na ryzyko alergii pokarmowych i związanego z nim zespołu nadpobudliwości psychoruchowej z deficytem uwagi.