

ADHD/ADD



Personer med diagnosen ADD/ADHD, eller uten diagnose, men med atferdsproblemer, kan bli betydelig bedre fra sine symptomer, uten bruk av medisiner, dersom man bruker maten som medisin og unngår sykdoms- og symptomtriggere som ofte finnes i hverdagen.

Medisinsk behandling; Adferdsterapi, tilrettelegging på skole, jobb og hverdag. Psykostimulerende midler er vanlig å bruke. Dette er sentralstimulerende medisiner. De vanligste bivirkningene med psykostimulerende midler er tap av matlyst, nervøsitet og søvnevansker, som igjen kan bidra til å forsterke atferdsproblemene.

Kostholdsbehandling

Det har i flere studier vist seg at ADHD pasienter har opoide peptider i blodet. Det vil si at fordøyelsen av proteiner fra forskjellig mat er ufullstendig og deler av proteiner kalt peptider kommer over i blodbanen og skaper problemer og avhengighet. Disse peptidene krysser blodhjerne barrieren og oppfører seg på lik linje som rusmidler. Derfor navnet opoide. Det er viktig å identifisere peptidene og fjerne kilden fra kostholdet, slik at avvenningen kan begynne. Dette er en del av prosessen å roe ned kroppen og symptomene denne intoleransen gir. Deretter kan man begynne å styrke fordøyelsen.



Det finnes tester som påviser opoide peptider, denne testen kan tas på klinikken.

IgG matvareintoleranse test kan være nyttig å ta, da den identifiserer flere matvarer personen kan være intolerant mot og som kan forsterke symptomene. Intoleranser som ikke blir gjort noe med, kan utvikle seg til allergier og fremme flere intoleranser.

Ufullstendig fordøyelse kan føre til dårlig opptak av vitaminer, mineraler, sporstoffer og fettsyrer. Det kan også føre til avhengighet. IgG er en forsinket antistoff immunrespons på matvarer.



Personer med atferdsproblemer har hatt god effekt av å øke inntaket av de essensielle fettsyrene omega 3 og omega 6. Omega 3/6 ratioen i cellene har i flere tester vist seg å være ugunstig og tiltak som bedrer forholdet mellom omega 3 og 6 har vist seg å ha god effekt på ADHD pasienter og deres livskvalitet i hverdagen.

En test som viser forholdene og effekten av tilskuddene, kan tas ved Arenaklinikken.



I behandlingen av ADHD og atferdsproblemer handler det om å lage et så stabilt miljø i kroppen som mulig. Dette gjøres ved å stabilisere blodsukkeret og insulinnivåene. Dette gjøres ved å regulere inntaket av karbohydrater, som igjen vil være gunstig for bla hormonsystemet.



Typiske triggere i kostholdet er kaffe, alkohol, nikotin, sjokolade, hvete, melk, gluten, sukker, kunstige søtningsstoffer, enkelte aminosyrer (proteiner) og mangel på vitamin B1, grunnet høyt inntak av sukker og raffinerte karbohydrater. Disse triggerne kan være både alene og i kombinasjon med hverandre.

Undersøkelser viser at barn med ADHD ofte reagerer på kombinasjoner av sukker (sukrose) og fargestoffer, og kunstige søtningsmidler.



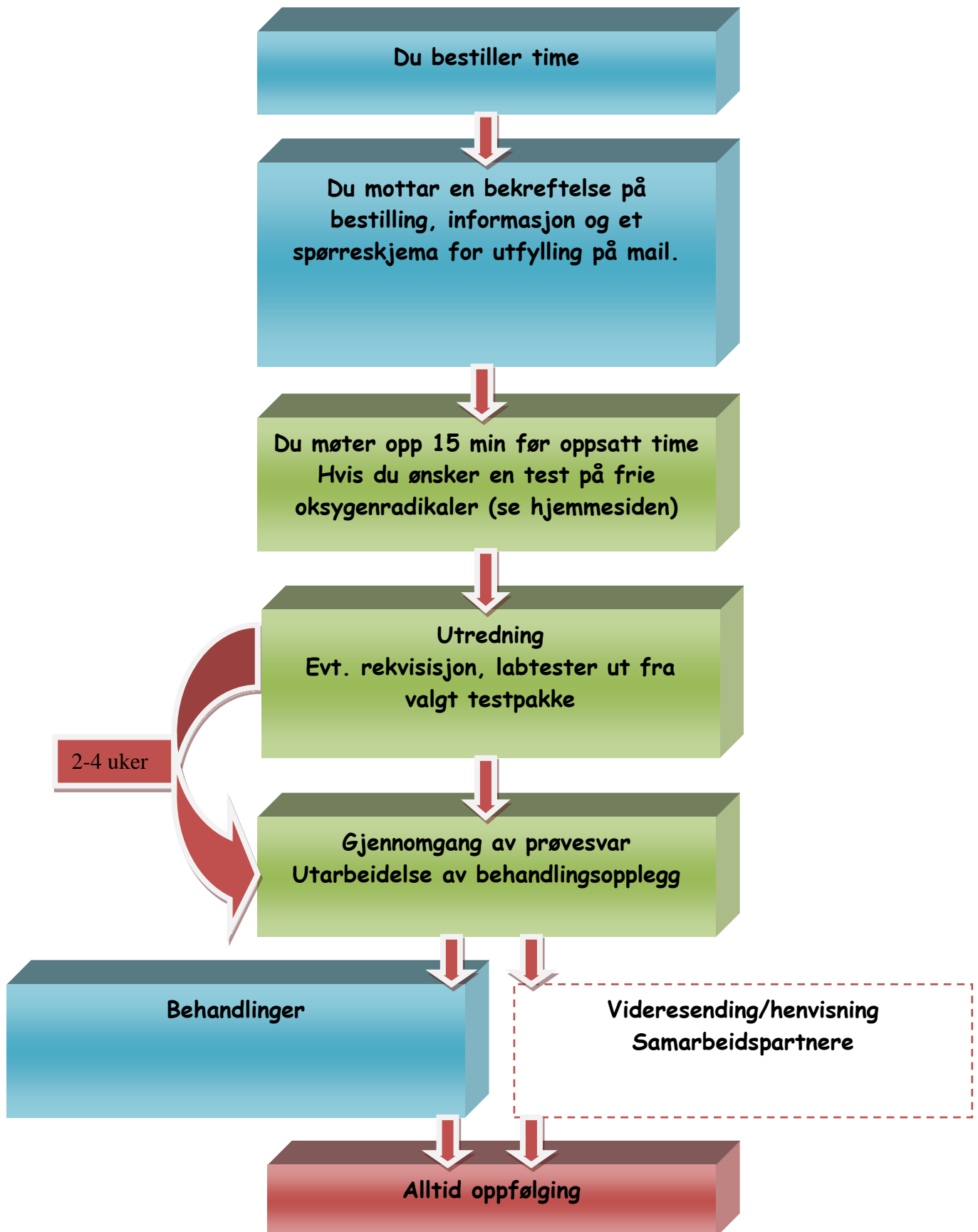
Kostholdsendringer, inkludert eliminasjonsdiett basert på IgG test, og symptomer, fettsyre balansering og fjerning av opoide peptider, vil gi svar på om sykdommen er fremprovosert av kostholdet. Det er essensielt at dietten følges konsekvent i minimum 6 til 8 uker eller mer. Hvis ikke det ses resultater anbefales det å forsøke å eliminere kunstige søtstoffer i tillegg.

Etter forbedring av sykdomsbildet, kan det være bra å gjøre en provokasjonsdiett for å utrede nøyaktige triggere, og for å kartlegge toleransegrensen for disse, den er svært individuell.

Homeopater oppsøkes ofte i forbindelse med denne problemstillingen.



ADHD/ADD



Testpakker ADHD/ADD

