

INHALTSVERZEICHNIS

GELEITWORT	7
VORWORT	9
ADHS IM KINDES-, JUGEND- UND ERWACHSENENALTER	11
ADHS BEI KINDERN UND JUGENDLICHEN	12
ADHS BEI ERWACHSENEN	12
DIE DIAGNOSE	13
DIE THERAPIE	16
ERNÄHRUNGSTHERAPIE	23
AUSGEWOGENE ERNÄHRUNG ALS BASIS	23
DIE ROLLE VON NAHRUNGSERGÄNZUNGSMITTELN	30
BERÜCKSICHTIGUNG VON ZUCKER UND SEINER WIRKUNG – GLYKÄMISCHER INDEX	32
DIE ROLLE DER AZOFARBSTOFFE	33
ESS-HYPERAKTIVITÄTS-PROTOKOLL	35
ELIMINATIONSDIÄTEN (AUSLASSDIÄTEN)	37
ERNÄHRUNGSTHERAPIE BEI NEBENWIRKUNGEN VON MEDIKAMENTEN	42
GEWICHTSMANAGEMENT	46
ERNÄHRUNGSPSYCHOLOGIE	49
SPEISENAUSWAHL – MOTIVE FÜR DIE ESSENSENTELSCHIEDUNG UND POSITIVE EINSTELLUNG ZUM ESSEN	49
ERNÄHRUNGSRITUALE FÜR DEN (FAMILIEN-)ALLTAG	50
DER SPAGAT ZWISCHEN GENUSS UND THERAPIE	51

REZEPTE	55
SUPPEN & VORSPEISEN	55
SNACKS	61
AUFSTRICHE	71
SALATE	75
VEGETARISCHE HAUPTGERICHTE	81
HAUPTGERICHTE MIT FLEISCH	95
HAUPTGERICHTE MIT FISCH	101
DESSERTS & KUCHEN	105
BROT & GEBÄCK	115
KLEINES KÜCHENLEXIKON	118
ABKÜRZUNGEN	120
REZEPTVERZEICHNIS	121
VERWENDETE LITERATUR	124