

Inhalt

Vorwort	13
Zum Geleit	17
Einleitung	19
Warum sollten Sie dieses Buch kaufen?	19
Was ist das Aufmerksamkeitsdefizit-Hyperaktivitätsyndrom (ADHS)?	20
Was ist Autismus? Warum spricht man von autistischen Spektrumsstörungen?	21
Ich bin nicht sicher, ob mein Kind an ADHS oder Autismus leidet. Hilft dieses Buch trotzdem?	22
Reicht eine Diät zur Behandlung der Symptome meines Kindes aus?	22
Woraus genau besteht «die Diät»?	23
Gibt es Tests um herauszufinden, ob mein Kind eine besondere Diät braucht?	24
Wie hilft dieses Buch?	25
In ihren eigenen Worten	25

Teil I: Auf die Plätze! Fertig!

Kapitel 1

Unerwünschte Reaktionen auf Lebensmittel –was sie sind und wie man sie feststellt	29
Lebensmittelallergien, -empfindlichkeiten und -unverträglichkeiten	29
Lebensmittelallergien	29
Lebensmittelempfindlichkeiten	30
Lebensmittelunverträglichkeiten	30
Symptome von Lebensmittelempfindlichkeiten und -unverträglichkeiten	31
Ursachen von Reaktionen auf Lebensmittel: Es liegt an der Verdauung	31
Opiate im Essen	33
Labortests: Was sie verraten – und was nicht	34
Gibt es hilfreiche Tests, bevor die Diät beginnt?	36
Der Körper lügt nicht: Die Weisheit von Versuch und Reaktion	37
Kapitelzusammenfassung	38

Kapitel 2

Die Übeltäter: Gluten, Casein, Soja und andere	39
Wer sind sie, wo sind sie, und wie kann man sie ersetzen?	39
Gluten bei Strafe verboten	40
Milchprodukte und Casein: keine Exportation Milch!	41
Soja, nein danke!	47
Eier, Mais und Nüsse	48

Kapitel 3

Noch mehr Übeltäter	53
Disaccharidase-Mangel und die Spezielle Kohlenhydratdiät (SCD)	53
Hefe/Candida	57
Darmflora und Probiotika	57
Salicylatintoleranz und die Feingold-Diät	58
Phenol-Intoleranz – Phenolsulfotransferase (PST)-Mangel.	59
Oxalate und die Low Oxalate Diet (LOD)	61

Kapitel 4

Aufgepasst beim Essen! Den Ernährungs-IQ steigern und Mythen entlarven	63
Schlechte Rohstoffe, schlechte Produkte: gute Ernährung ist kein Extra	63
Volksfeind Nr. 1 im Essen: Hydrierte Öle/Trans-Fettsäuren	64
Panikmache fehl am Platz: gutes Fett hilft!	65
Fisch-Fakten	66
Gute Nachrichten zum Thema Cholesterin	67
Niedriger Cholesterinspiegel und Autismus.	68
Das gute Ei.	69
Zuckerblues	69
Softdrinks verboten!	70
Salz ja, Natrium-Konservierungsstoffe nein.	70
Die Natur betrügt man nicht – Bio ist besser.	71
Kapitelzusammenfassung.	72

Kapitel 5

Ja, man darf noch eine Menge essen! Leben ohne Gluten, Milch, Soja, hydrierte Öle, Softdrinks und Fast Food	73
Der Ekel-Faktor: Warum Kinder Lebensmittel ablehnen, die sie essen sollten	73
Die vereinfachte Pyramide – vier Ecken für das Kindermenü	74
Auf die Nahrungsergänzungsmittel kommt es an	77

Kapitel 6

Der Start und die Anlaufschwierigkeiten	79
Der Start – nichts überstürzen!	79
Es ist zu viel für uns – wo fangen wir an?	79
Abwechslung bringt nicht immer Farbe ins Leben	81
Die «Trojaner»-Technik – Gesundes durch die Hintertür	81
Wie streng muss eine Eliminationsdiät sein, und wie lange sollte sie dauern?	82
Welche Verbesserungen können wir erwarten?	83
Kapitelzusammenfassung	84

Kapitel 7

Der Umgang mit der Diät und häufige Fragen	87
Wählerische Esser, Konsistenzprobleme und seltsame Gelüste	87
Entzugerscheinungen von Lebensmitteln – wie kommt das?	88
Was ist bei Entzugerscheinungen zu tun?	89
Hilft «die Diät»?	89
Häufige Fragen	91
Kapitelzusammenfassung	94

Kapitel 8

Alles zum Thema Frühstück und Pausenbrot	97
Frühstücke wie ein König	97
Das Pausenbrot	98
Gesund kann auch lecker sein	100
Sechs einfache, leckere Lunchpakete	100
Lunchpaket Nr. 1: Grillhähnchen für Champions	101
Lunchpaket Nr. 2: Delikatess-Sandwich (Fleisch, Salat und Tomate auf Brot)	102
Lunchpaket Nr. 3: Geflügelsalat und gefüllte Eier	103

Lunchpaket Nr. 4: Hackfleischbällchen in Spaghettisauce	104
Lunchpaket Nr. 5: Huhn, Apfelsalat und Zaubermuffins mit Gemüse	106
Lunchpaket Nr. 6: Muffins mit Dip – und ohne Klumpen (für Kinder, die keine Klumpen mögen)	107

Teil II: Los! Kinderfreundliche Rezepte

Kapitel 9

Einleitung zu den Rezepten	111
----------------------------------	-----

Kapitel 10

Getränke und gesunde Shakes	121
-----------------------------------	-----

Kapitel 11

Würzmittel, Dressings und Saucen	137
--	-----

Kapitel 12

Brot, Muffins, Waffeln und Pfannkuchen	157
--	-----

Kapitel 13

Hauptgerichte	189
---------------------	-----

Kapitel 14

Reis und Bohnen	251
-----------------------	-----

Kapitel 15

Gemüse und Beilagen	267
---------------------------	-----

Kapitel 16

Salate – Süß und pikant	299
-------------------------------	-----

Kapitel 17

Suppen und Eintöpfe	319
---------------------------	-----

Kapitel 18

Obst, Süßigkeiten und Desserts	353
--------------------------------------	-----

Anhang

Quellen	409
Dank	414
Über die Autorinnen	419
Register	420