

ZUSATZSTOFFE, DIE VERMIEDEN WERDEN SOLLTEN:

Die folgenden Zusatzstoffe können problematisch sein. Einige Kinder sollten auch natürlich vorkommende Chemikalien vermeiden, die sog. Salicilate, Amine und natürliche Glutamate.

Farbstoffe

E102, E104, E107, E110, E122-E129, E133, E142, E151, E155

E160b (160a Betacarotin ist sicher)

Konservierungsmittel

E 200-203 Sorbate
E 210-213 Benzoate
E 220-228 Sulfite
E 249-252 Nitrate, Nitrite
E 280-283 Propionate
E 310-312 Antioxidantien
E 319-321 Antioxidantien (E 300-309 ist sicher)

Geschmacksverstärker

E 620-625 Glutamate (E621 ist MSG)
E 627-635 Nukleotide
HVP, FHS Hefeextrakt sind konzentrierte natürliche Glutamate

Geschmackszusätze

Die in vielen Lebensmitteln und Medikamenten vorkommen

Lesen Sie die Angaben auf der Packung sorgfältig durch. Je mehr Zusatzstoffe konsumiert werden, um so stärker können Probleme auftauchen.

NAHRUNGSMITTEL INTOLERANZ NETWORK

www.fedup.com.au

Mehr Informationen

Das Kochbuch "The Failsafe Cookbook" und die DVD "Fed Up with Children's Behaviour" von Sue Dengate,
Webseite: www.fedup.com.au

Das Kochbuch "Friendly Food" von Anne Swain und anderen.
Webseite:
<http://www.cs.nsw.gov.au/rpa/Allergy/default.htm>

Wissenschaftliche Quellen:

Clarke, L und andere 'The dietary management of food allergy and food intolerance in children and adults' *Aust J Nutr Diet* 1996; 53(3):89-94.

Swain AR und andere. "Salicylates, oligoantigenic diets and behaviours." *Lancet* 1985; 6;2 (8445):41-2

Dengate S and Ruben A, Controlled trial of cumulative behavioural effects of a common bread preservative, *J Paediatr Child Health*, 2002;38(4):373-6.

Jacobson FJ and Schardt D. 'Diet, ADHD and behaviour: a quarter-century review.'
Centre for Science in the Public Interest, Washington DC. 1999
Webseite: <http://www.cspinet.org/diet.html>

Die hier gegebenen Informationen sind nicht als ärztlicher Rat zu verstehen. Wenden Sie sich immer an Ihren Arzt, falls bestehende Krankheiten vorhanden sind. Bevor Sie eine Diät beginnen, konsultieren Sie bitte eine/n Diätassistentin/en.

Food Intolerance Network
PO Box 718 Woolgoolga NSW 2456
AUSTRALIA

Email: confoodnet@ozemail.com.au für gratis Failsafe-Newsletter, Liste von Diätassistenten und Email Selbsthilfegruppen

Cartoons 2004 © von Joanne van Os (dürfen nicht zum Zwecke des Profits kopiert werden)

ERNÄHRUNG UND VERHALTEN



**Verhaltens-,
Gesundheits-
und Lernprobleme
bei Kindern können von
alltäglichen
Nahrungsmitteln
verursacht werden**

IST DIES IHR KIND?

Die Stillen

- unaufmerksam, verträumt oder lethargisch
- ängstlich, deprimiert, hat Panikattacken
- quengelig, jammert viel

Die Unruhigen

- gereizt, ruhelos, leicht abgelenkt
- wacht nachts auf oder steht immer wieder auf

Die Rebellen

- verliert die Beherrschung schnell, streitet mit Erwachsenen
- widersetzt sich Anordnungen oder Regeln
- ärgert andere absichtlich, beschuldigt andere
- leicht beleidigt und verärgert

Leidet Ihr Kind oder jemand in Ihrer Familie unter den folgenden Problemen?

- Nesselsucht, Dermatitis, Ekzeme oder andere juckende Hautausschläge
- Kopfschmerzen oder Migräne, Ohrensausen
- empfindlicher Magen, z.B. Krämpfe oder Aufstossen, wiederkehrende Aften im Mund, Kleinkinderdurchfall, Völlegefühl, kleine Stuhlabgänge, Bettnässen
- Asthma, verklebte Ohren, chronisch verstopfte oder laufende Nase
- häufige Erkältungen, Grippe, Ohrenentzündung, Mandelentzündung

Wenn dies der Fall ist, könnte es möglich sein, dass die alltägliche Ernährung Ihrer Familie negative Auswirkungen hat.

DIE NEGATIVEN AUSWIRKUNGEN SIND SCHLEICHEND

Bei einigen Kindern bemerkt man unruhiges und unangenehmes Verhalten sehr bald nachdem sie im Essen Farbstoffe/Zusatzstoffe zu sich genommen haben; aber was man häufig feststellt ist:

- **Nahrungsmittelzusätze können sich langsam aufbauen und dadurch mal gute und mal schlechte Tage verursachen**

Wenn Ihr Kind z.B. Fast Food oder Spaghetti isst, kann es gleich am nächsten oder übernächsten Tag die Auswirkungen spüren.

Natürliche Nahrung kann auch solche Auswirkungen haben.



Einige Kinder sind anfälliger als andere.

Nicht alle Kinder reagieren auf die selben Konservierungsstoffe gleich.

WO FANGEN WIR AN?

- Viele Familien sehen eine Verbesserung indem sie Farbzusätze und Konservierungsstoffe vermeiden.
- Um die besten Ergebnisse zu erzielen können Sie eine sog. "Beseitigungsdiät" versuchen, die durch eine/n Diätassistentin/en erstellt und begleitet wird.

DIES SIND DIE HÄUFIGSTEN NAHRUNGSMITTEL, DIE ZU PROBLEMEN FÜHREN KÖNNEN

Zusätze in Getränken aus Pulver und/oder mit Kohlensäure, Sirup, Bonbons, Kartoffelchips, Kekse, Eiscreme und "gesunde" Nahrungsmittel wie Brot (Konservierungsmittel 282), Joghurt (Farbstoff 160b).

Natürliche Chemikalien in Fruchtsaft, getrocknetem Obst, Früchten und Gemüse, z.B. Tomaten, Orangen, Rosinen, Weintrauben und Broccoli.

Nahrungsmittelzusätze können durch die Muttermilch auf das Kind übertragen werden.

WAS KÖNNEN WIR ESSEN?

Die Lebensmittel, die Kinder vor 40 Jahren gegessen haben, waren einfach und natürlich verarbeitet und fast ohne Konservierungsstoffe.

Weisser Zucker z.B. hat keinen Einfluss auf das Verhalten von Kindern, ist jedoch am besten in kleinsten Mengen zu geniessen, da Zucker nur wenige Nährstoffe enthält, den Appetit zügelt und schlecht für die Zähne ist.