

PAWEŁ CYWKA

Poradnik żywniowy w ADHD



**DIETA WSPIERAJĄCA MÓZG - PRAKTYCZNE
WSKAZÓWKI ŻYWIENIOWE DLA LEPSZEJ
KONCENTRACJI I RÓWNOWAGI**

ADHD
OFF

CZYM JEST ADHD

ADHD to zaburzenie obejmujące trudności z koncentracją, impulsywność, nadmierną aktywność i wiele innych objawów. Jeśli czytasz ten poradnik, to pewnie masz ADHD, więc doskonale wiesz, z czym się ono wiąże. Mam nadzieję, że ten krótki poradnik pomoże Ci uzyskać poprawę przynajmniej w kontekście niektórych objawów ADHD.

WPŁYW STYLU ŻYCIA I DIETY

To, co jemy, realnie wpływa na nasz nastrój, koncentrację i poziom energii. Osoby z ADHD bardzo często nie dbają o swoją dietę i nie mają świadomości, jak duży wpływ może mieć prawidłowe odżywianie na łagodzenie objawów. Wiele symptomów ADHD nasila się właśnie przez to, co trafia na nasz talerz. Nieprawidłowe nawyki żywieniowe oraz sięganie po szkodliwe produkty mogą odpowiadać za większość dolegliwości, takich jak brak energii, problemy z koncentracją czy rozdrażnienie.

CEL PORADNIKA

Proste wskazówki żywieniowe, które wspierają mózg i pomagają lepiej radzić sobie w codziennym funkcjonowaniu. Opisane tu porady są łatwe do wdrożenia, a ich skuteczność jest udowodniona.

Jak dieta wpływa na ADHD

NEUROPRZEKAŹNIKI

Dopamina i serotonina – wpływają na nastrój, motywację i uwagę. Większość serotoniny w naszym organizmie jest wytwarzana w jelitach. Są w nich produkowane również inne neuroprzekaźniki. Nie bez powodu jelita są nazywane drugim mózgiem. Dieta wspierająca jelita to dieta wspierająca neuroprzekaźniki. Dodatkowo - neuroprzekaźniki nie biorą się znikąd – potrzebują budulca w postaci aminokwasów oraz składników mineralnych. Jeśli nie dostarczasz ich z dietą, to nie mają jak powstawać.

Dieta wspierająca równowagę neuroprzekaźników to lepsze skupienie i stabilność nastroju. Jeśli w Twojej diecie są uwzględnione odpowiednie mikro- i makroelementy, w prawidłowych proporcjach, to powstawanie neuroprzekaźników jest możliwe. Nasz organizm bez odpowiednich składników jest jak samochód bez benzyny - daleko nie zajędzie.

WAHANIA CUKRU WE KRWI

Gwałtowne skoki i spadki cukru pogarszają koncentrację i nasilają impulsywność. Dlatego warto unikać cukrów prostych, takich jak glukoza czy fruktoza. Występują one w słodyczach, fast foodach, przetworzonej żywności oraz owocach o wysokim indeksie glikemicznym (czyli takich, które szybko podnoszą poziom glukozy we krwi).

MIKRO- I MAKROSKŁADNIKI KLUCZOWE DLA MÓZGU

Omega-3 – wspiera funkcje poznawcze. Twój mózg składa się głównie z tłuszczu, dlatego zdrowe, nienasycone kwasy tłuszczowe o działaniu antyoksydacyjnym są niezbędne do jego prawidłowego funkcjonowania. Niedobory kwasów omega-3 to jeden z kluczowych – a często pomijanych – czynników nasilających objawy ADHD.

Magnez, żelazo – regulują układ nerwowy. Niedobór magnezu jest jednym z najczęstszych niedoborów u osób z ADHD. Magnez bierze udział w niezliczonych reakcjach w układzie nerwowym, między innymi w produkcji dopaminy. Bardzo często u osób z ADHD występuje również niedobór żelaza, który może się objawiać niskim poziomem energii oraz problemami neurologicznymi.

Białko – to nie tylko budulec mięśni. To także źródło aminokwasów, z których powstają Twoje neuroprzekaźniki. Jeśli chcesz być zdrowy i dobrze funkcjonować zadbaj o odpowiednią podaż białka. Zwróć na nie szczególną uwagę, jeśli jesteś na diecie wegetariańskiej lub wegańskiej.

Produkty zalecane

Grupa	Produkty	Dlaczego?
Dobre tłuszcze	łosoś, sardynki, makrela, śledź, siemię lniane, nasiona chia, orzechy włoskie, migdały, oliwa z oliwek, olej lniany, awokado	Źródło omega-3 – wspomaga pracę mózgu
Węglowodany złożone	pełnoziarniste pieczywo, chleb żytni, brązowy ryż, komosa ryżowa (quinoa), płatki owsiane, fasola, soczewica, groch, bataty, brokuły, szpinak	Stabilizują poziom cukru, dostarczają błonnika
Białko	jajka, pierś z kurczaka, indyk, tofu, ciecierzycza, soczewica, fasola, jogurt naturalny, kefir, twaróg, łosoś, tuńczyk	Budulec neuroprzeźkaźników
Warzywa i owoce	jagody, truskawki, maliny, borówki, awokado, banany, pomarańcze, marchew, jarmuż, brokuły, buraki, papryka, kiwi, szpinak, pomidory, cukinia	Witaminy, antyoksydanty, wspierające układ nerwowy

Czego unikać

Cukry proste (cukierki, napoje, owoce) – kiedyś panowało przekonanie, że cukier jest przyczyną występowania ADHD. Co prawda zostało ono obalone, ale nie było bezpodstawne, ponieważ cukier nasila wiele objawów ADHD. Wpływa negatywnie na kondycję jelit i mózgu, a także na poziom energii i koncentrację.

Sztuczne dodatki – barwniki i konserwanty mogą nasilać objawy ADHD. Unikaj przetworzonej żywności napakowanej konserwantami i sztucznymi barwnikami. W miarę możliwości staraj się przygotowywać posiłki z prostych, dobrej jakości składników.

Nadmiar kofeiny i energetyków – wiele osób z ADHD nie wyobraża sobie życia bez kawy, inne twierdzą, że kawa na nie nie działa. Prawda jest taka, że kawa może nam służyć jako narzędzie do pobudzenia się - pod warunkiem, że z nią nie przesadzamy. Nadmiar kofeiny i innych stymulantów może wywołać stany lękowe oraz poczucie splątania. Pamiętaj również, aby nie pić kawy przez pierwszą godzinę po przebudzeniu – ma to negatywny wpływ na hormony i może skutkować niskim poziomem energii w ciągu dnia.

Pamiętaj o jedzeniu – posty są zdrowe pod warunkiem, że są zaplanowane i przeprowadzone z głową. Jeśli często zapominasz o jedzeniu przez wiele godzin, może to negatywnie odbić się na Twoim zdrowiu. Jeśli masz z tym problem, ustaw w telefonie przypomnienia o posiłkach.

Praktyczne wskazówki na co dzień

Planowanie posiłków: meal prep – przygotuj tydzień z góry, używaj przypomnień.

- Większość ludzi nie lubi codziennie spędzać godzin przy garach. Codzienne zakupy, gotowanie i zmywanie zabierają mnóstwo czasu i energii. U osób z ADHD często samopoczucie, dieta i stan zdrowia na tym cierpi. Świetnym rozwiązaniem jest ogarnięcie przygotowywania posiłków z wyprzedzeniem.
- Zaplanuj co będziesz jeść przez cały tydzień dzięki czemu nie będziesz codziennie tracić czasu i energii na wymyślanie, co by tu dzisiaj zjeść.
- Zrób dokładną listę zakupów i upewnij się, że są na niej wszystkie potrzebne produkty. Sprawdź też, co już masz w lodówce i szafkach, aby nie dublować zakupów!
- Kup wszystko za jednym razem! Jedna wizyta w sklepie tygodniowo zamiast codziennych małych zakupów pozwoli Ci zaoszczędzić mnóstwo czasu i stresu. Nie ma nic gorszego dla osoby z ADHD niż codzienne stanie w kolejkach!

Szybkie przekąski: orzechy, jogurt, hummus, banan z masłem orzechowym. Jako osoby z ADHD często zapominamy o jedzeniu. Znasz to uczucie, kiedy burczy Ci w brzuchu i czujesz, że zaraz umrzesz z głodu? Najłatwiej wtedy zapchać się słodyczami lub zamówić fast food. Zamiast tego przygotuj sobie na taką sytuację zdrowe przekąski.

Suplementacja: omów ją z lekarzem. Warto rozważyć omega-3, magnez, witaminy z grupy B oraz prekursor dopaminy. Przed rozpoczęciem suplementacji dobrze jest wykonać badania, aby celować w konkretne niedobory — to dużo skuteczniejsze niż suplementowanie „na ślepo”. Unikaj reklamowanych suplementów, które „działają na wszystko” — zazwyczaj ich nie potrzebujesz, a ich działanie nie jest tak efektywne, jak obiecują reklamy.

Pomysły na śniadania wspierające koncentrację: zjedz jajka, skyr lub wysokobiałkowy jogurt. Białkowe śniadanie pozwoli Ci uniknąć spadków energii i problemów z koncentracją w ciągu dnia!

DIETA TO ISTOTNA CZĘŚĆ WSPARCIA ADHD, ALE KLUCZOWE JEST PODEJŚCIE HOLISTYCZNE!

Dieta jest niezwykle ważnym czynnikiem zdrowego trybu życia każdego człowieka — nie tylko osób z ADHD. Jednak w przypadku ADHD może mieć szczególnie wpływ na łagodzenie objawów. Aby skutecznie zarządzać swoimi symptomami, warto zadbać także o aspekty: odpowiednią jakość snu, aktywność fizyczną, uzupełnianie niedoborów w organizmie, trening mózgu oraz rozwój osobisty.

Jeśli masz ADHD, spróbuj wdrożyć porady z poradnika w swoje życie. Czasem nawet mała zmiana lub wprowadzenie jednej rzeczy może dać ogromny, pozytywny bodziec i pozwolić Ci ruszyć z miejsca w walce z negatywnymi objawami ADHD.

Aby mieć pewność, że Twoje działania w kwestii diety są właściwe, możesz skonsultować się z dobrym dietetykiem, psychodietetykiem, czy dietetykiem klinicznym. Na rynku jest coraz więcej specjalistów od ADHD w kwestii diety.

