

## Máte dítě s ADHD? Vyřad'te z jídelníčku těchto pět potravin, které snižují pozornost.

To, co jíme, významně ovlivňuje činnost mozku, naše nálady nebo aktivitu. Dvojnásobně to platí u dětí s ADHD, tedy s poruchou pozornosti a s hyperaktivitou. Nevhodná strava zvyšuje riziko zhoršení projevů ADHD až o 92 %. Číslo vyplývá ze studie z roku 2020.

*„Existují potraviny, které snižují pozornost, což je u dětí s ADHD nežádoucí. Proto je důslednost ve stravě a vhodná volba potravin u dětí s poruchou pozornosti zásadní,“* upozorňuje zakladatelka Institutu výživových poradců a health koučka Pavla Pešková Gazdíková.

### 5 potravin, kterým je lepší se vyhnout

- Bílé pečivo – podle studií pšenice a lepek způsobují, že některé děti mají zhoršenou pozornost
- Barevné pečivo – mnoho tmavého pečiva neobsahuje celozrnnou mouku, ale pšeničnou, která není pro děti s ADHD vhodná. Tmavé pečivo se nerovná vždy zdravé pečivo
- Sladkosti – oplatky, sušenky, lízátko... Čím víc cukru nepozorné děti mají, tím víc jsou neklidné
- Sladké bublinkové nápoje – obsahují velké množství přidaného cukru, umělá barviva a konzervanty, které zhoršují průběh ADHD
- Průmyslově zpracované potraviny – obsahují umělá barviva, konzervanty, přidaný cukr, alergeny, které mohou zhoršit projevy hyperaktivity a snížit pozornost

### Jaké potraviny zařadit do jídelníčku?

*„U dětí s ADHD je potřeba mít v jídelníčku alespoň 2 gramy Omega3 mastných kyselin, které jsou nezbytné pro správný vývoj mozku. Nezbytný je také hořčík, zinek a zároveň doporučuji konzumovat potraviny, které obsahují antioxidanty. Proto u nákupu věnujte pozornost složení potravin,“* říká Pavla Pešková Gazdíková.

- Tučné ryby (například losos)
- Avokádo
- Špenát
- Chia semínka/chia puding
- Lněné semínko
- Lněný olej
- Hrušky

---

Pavla Pešková Gazdíková je zakladatelka Institutu výživových poradců, health koučka a lektorka. Výživu studovala ve Švýcarsku, v Holandsku a v Číně. Je také autorkou metody Health kouč.