

Διαταραχή Ελλειμματικής Προσοχής-Υπερκινητικότητα ΔΕΠ-Υ ή ADHD σε παιδιά κι ενήλικες. Πώς η Διατροφική Θεραπεία μπορεί να βοηθήσει

[/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός / Υγεία και ιατρικά θέματα](#)



Όπως συμβαίνει σχεδόν με κάθε οργανική διαταραχή

έτσι και στην ΔΕΠ-Υ η κατάλληλη διατροφή μπορεί να συντελέσει και μάλιστα σε σημαντικό βαθμό στην διαχείριση της, λειτουργώντας παράλληλα με τυχόν φαρμακευτική αγωγή.

Μεγάλος αριθμός επιστημονικών ερευνών δείχνουν την στενή σχέση που υπάρχει μεταξύ τροφής και εγκεφαλικών λειτουργιών κάνοντας φανερή την ανάγκη για βαθύτερη γνώση και εφαρμογή της κατάλληλης διατροφής στην καθημερινότητα.

Κάνοντας μια σύντομη αναδρομή στους παράγοντες εμφάνισης της διαταραχής θα καταλήξουμε στην συνδρομή της διατροφής και θα διαπιστώσετε πώς αυτή μπορεί να επηρεάσει την οξύτητα εκδήλωσης των συμπτωμάτων.

Εκτός από τους παράγοντες που θα αναφερθούν αμέσως παρακάτω συμπεριλαμβάνω εν συντομία μιας και δεν είναι στο σκοπό του άρθρου αυτού και τον πρόωρο τοκετό τις επιπλοκές τοκετού, την νεογνική υποξία (έλλειψη οξυγόνου), την κακοποίηση, τα οικογενειακά ψυχολογικά τραύματα όπως το διαζύγιο ή/και οι έντονοι καυγάδες στο σπίτι. [\(περισσότερα...\)](#)