

A SZAKDOLGOZAT TARTALMI KIVONATA

Dolgozat címe:	Az egyénre szabott étkezés hatásai a figyelem- és viselkedészavarral érintett gyermekek életére
A dolgozatot készítő hallgató neve:	Sákán Tímea
Szak, képzési szint és tagozat megnevezése:	Gyógyypedagógiai szak, alapképzés, levelező tagozat
Tanszék/Intézet (ahol a dolgozat készült) megnevezése	Gyógyypedagógiai Tanszék Neveléstudományi Intézet
Belső témavezető:	Gelencsérné Dr. Bakó Márta PhD, egyetemi docens, tanszékvezető Magyar Agrár- és Élettudományi Egyetem, Kaposvári Campus
Külső témavezető:	Szabó Eszter, gyulladásmentes táplálkozás szakértő, Szabó Eszter EV.

Kutatva az ADHD és a táplálkozás összefüggését, többnyire egybeeső válaszokat kaptam, nagyban igazolódott az a feltevés, hogy a megfelelő étkezés az esetek túlnyomó részében idővel igenis enyhíti, esetenként teljesen megszünteti az ADHD jellemző tüneteit. Az viszont változó, hogy ezt a sikert milyen mértékben tulajdonítják a speciális étkezésnek és az étrendkiegészítők használatának. A legtöbb résztvevő igenis rendelkezik saját sikertörténettel, ami több mint bizonyíték arra, hogy a speciális diéta és az étrendkiegészítők bizonyítottan javítanak az esélyeken, illetve arra is van példa, hogy egyetlen működő megoldássá válnak ebben a folyamatban.

Mindegyik alkalmazási módnál, rájövök, hogy a megoldás a bélrendszeri gyulladásnak a kezelésében rejlik. Az étrendkiegészítőknek, de kiemelten az omega 3-nak köszönhetően a bélrendszerben a gyulladás csökken, az áteresztő bél szindróma által okozott zavarok megszűnnek, a felszívódás normalizálódik, az agy-bél tengely egyensúlyba kerül, a bélből küldött információ az agynak ép idegsejtekbe torkollik, normális, kiegyensúlyozott válaszreakciót adva válaszul.

Egy dologban, teljes mértékben bizonyosságot nyertem, amit Hippokrátesz, (aki Kr. e. 460-ban született) is annó, életútja során kikövetkeztetett, hogy minden betegség a belekben kezdődik. Hány év telt el azóta, és még mindig nem szentelünk elég nagy figyelmet, hogy e tudás szerint kicsit tudatosabban éljünk, legyen szó ADHD-ról, autizmusról, rákról, autoimmun betegségről, vagy akár egy fejfájásról.