

# Bieten wir Diäten?

Im Zusammenhang mit Autismus werden immer wieder Diäten diskutiert und auch von Eltern durchgeführt.

Von daher ist die Frage berechtigt, ob wir entsprechende Diäten anbieten?

Die Antwort ist nein.

Zwar haben Autisten häufig Probleme mit der Verdauung – die Ursache dafür ist aber (chronischer) Stress.

Bei Stress stellt der Verdauungstrakt seine Tätigkeit ein, weil der Körper sich auf eine Flucht- oder Kampf-Reaktion vorbereitet.

Und Diäten verursachen vor allem eines: Stress beim Essen!

Wir investieren viel Zeit, Mühe und Herzblut in die Zubereitung von frischen Speisen ohne Geschmacksverstärker, Farbstoffe ...

Deshalb backen wir Brot und Semmeln selber, stellen unsere eigenen Limonaden her, kochen immer frisch ...

Unser Ziel ist es, (nicht nur) autistische Menschen zum Ausprobieren und Entdecken von neuen Speisen zu ermutigen und Freude am Essen zu entwickeln.

Diesem Ziel stehen Diäten (vor allem wenn medizinisch unbegründet) im Wege!

Den Kindern wird durch Diäten statt Freude am und Entspannung beim Essen sogar eher eine "Futter-Phobie", eine Angst vor Essen anezogen.

Das Problem mit der Verdauung bei Autisten wird durch Stress verursachende Diäten also sogar noch verstärkt.

"Aber meinem autistischen Kind hat es geholfen" werden nun einige Eltern einwenden.

Diese Wirkung nennt man "Placebo by proxy" – eine vermittelte Placebowirkung.

Die Durchführung einer Diät entlastet die Eltern psychisch, weil sie das Gefühl haben etwas tun zu können für das Wohl ihres Kindes.

Sie können sich zudem mit anderen Diätbefürwortern zusammenschließen.

So werden die Gefühle der Hilflosigkeit und Einsamkeit reduziert – die Eltern entspannen – und zumindest am Anfang entspannen dann auch die Kinder.

Dadurch erscheint es, dass die Diät die Verbesserung herbei geführt hat – dabei ist es die Verbesserung der psychischen Situation der Eltern, die auf die Kinder heilsam gewirkt hat.

Diese erste Erfahrung mit Diäten wird dann ohne weitere Überprüfung auch weiterhin für gültig gehalten – obwohl die Diäten dann häufig durch Stress beim Essen den gegenteiligen Effekt hervorrufen.

Für uns stehen aber Entspannung beim und Freude am Essen im Vordergrund – deshalb bieten wir keine Diäten.

Bei medizinisch notwendigen Diäten bemühen wir uns natürlich im Rahmen der Möglichkeiten, entsprechende Speisen zu bieten.

Und für den "Plan B" steht auch ein Kühlschrank und eine Gefrierbox für unsere Gäste zur Verfügung!

