



ADHD

og kosthold

Forord

04

Ikke tving
barnet ditt
til å spise
*og unngå
maktkamp*

09

En god
start
på dagen

10

Vitaminer
mineraler
og fettsyrer

13

Ulvetimen

17

Institusjon
og skole har
et medansvar

18

Nedsatt appetitt
og medisinsk
behandling

19

Barnet mitt er
overvektig

21

Barnet mitt er
undervektig

22

Avslutning og
oppsummering

23

Forord

Det finnes mange meninger om ADHD og kosthold. Denne brosjyren tar derfor utgangspunkt i synspunktene som er publisert i rapporten «Kostens betydning i behandlingen av ADHD hos barn – en systematisk gjennomgang af litteraturen» utgitt av forskere fra Institutt for Human Ernæring på Det Natur- og Biovidenskabelige Fakultet ved Københavns Universitet i 2012.

Disse forskerne har sammen med eksperter i barne- og ungdomspsykiatri, laget en omfattende rapport som går gjennom alle studier som hittil er gjort om kostholdets betydning for barn med ADHD. Rapporten konkluderer med at det kan finnes et potensiale i å bedre kostholdet hos barn med ADHD, men at det fortsatt mangler mye kunnskap på området. Rapporten er finansiert av «Social – og Integrationsministeriet» i Danmark.

Hensikten med denne brosjyren er å informere om forskjellige utfordringer med å spise så optimalt som mulig når man har en ADHD-diagnose. Brosjyren går derfor gjennom betydningen kosthold har for den generelle trivsel og gir i tillegg konkrete råd om sammensetning av kostholdet.



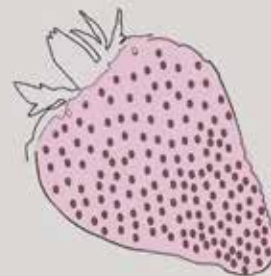


«...det synes fornuftig å anbefale barn med ADHD å spise normal sunn og variert mat...

Dette er bra for helse, utvikling og læring, selv om det ikke finnes vitenskapelig belegg for at barnets ADHD-symptomer blir redusert. Barn som får medisin mot ADHD, kan i tillegg ha nedsatt appetitt og påfølgende problemer med veksten. Flere undersøkelser tyder også på at barn med ADHD, oftere enn andre barn, har et næringsfattig kosthold. Et sunt kosthold med mye fisk er rikt på essensielle fettsyrer, vitaminer, mineraler og aminosyrer, noe som potensielt kan redusere symptomene på ADHD. Et sunt kosthold inneholder også mindre sukker og færre fargestoffer».¹

1) Kostens betydning i behandling af ADHD hos børn
– en systematisk gennemgang af litteraturen, side 73

Innledning



Hensikten med denne brosjyren er å gi gode råd om kosthold og sunne matvaner hos barn og unge – og også hos voksne – med ADHD.

Kosthold og mosjon har, på samme måte som søvn, stor betydning for konsentrasjon, trivsel og humør. Kostholdet er viktig uansett om barnet ditt får medisinsk behandling eller ikke. Mat må derimot ikke bli en maktkamp mellom barn og foreldre.

Denne brosjyren er ment som inspirasjon til endringer i hverdagen som vil være bra for barn med ADHD, men også til nytte for resten av familien. Når dere voksne har bestemt visse endringer, er det viktig å ikke gi etter for

mulig press og motstand fra barnet. Endringene skal ikke opp til diskusjon og er en voksenavgjørelse. Husk at det er til barnets beste.

Følgende emner vil bli omtalt i brosjyren:

- Ikke tving barnet ditt til å spise og unngå maktkamp.
- En god start på dagen.
- Vitaminer, mineraler og fettsyrer.
- Ulvetimen.
- Institusjon og skole har et medansvar.
- Nedsatt appetitt ved medisinsk behandling.
- Barnet mitt er overvektig.
- Barnet mitt er undervektig.

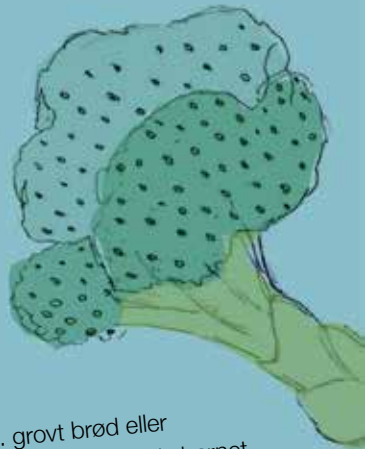




Ikke tving barnet ditt til å spise og unngå maktkamp og konflikter

- Prøv å skape ro og tydelige rammer rundt måltidene i familien. Slå av TV, mobil og datamaskiner før måltidet starter. Snakk om positive opplevelser eller snakk om hva som har skjedd i løpet av dagen og eventuelle planer for uken.
- Lær barnet ditt både å fortelle og å lytte.
- Lag ikke bare barnets livretter, men server forskjellige retter fra dag til dag som til sammen tilfredsstiller hele familien.
- La barnet ditt forsyne seg selv og unngå å fokusere på hvor mye barnet spiser.
- Hvis barnet ikke liker kveldsmaten kan det være lurt å la barnet få et valg.

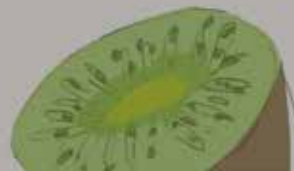
- La barnet få et sunt valg mellom f.eks. grovt brød eller havregryn. Noen få valgmuligheter bør alltid finnes hvis barnet ikke liker maten. På denne måten unngår man de fleste maktkampene.
- Unngå å stemple barnet ditt som kresent. Du risikerer da å få et kresent barn.
- Aksepter derimot at barnet ditt kan ha en annen smaksopplevelse enn du har og tenk at dette kan endre seg med alderen. Erfaring viser at de fleste barn vil begynne å spise mer variert hvis de får lov til å ta det i sitt eget tempo og hvis foreldrene selv spiser variert. Foreldre er alltid rollemodeller.





En god start på dagen...

- Frokost er viktig for konsentrasjonen og humøret tidlig på dagen både på jobb og på skolen.
- Alle barn trives med en viss form for ro og rutiner. Barn med ADHD har et enda større behov for den tryggheten rutinene gir. Det kan derfor være bra å servere det samme til frokost i en lengre periode, inntil barnet gir uttrykk for at det gjerne vil ha noe annet. Selv store barn og ungdommer kan ha behov for å bli servert frokost.
- Kanskje bør familien stå opp 10 minutter tidligere, slik at det blir ro rundt frokosten og alle får en god start på dagen.
- Barnet trenger en solid og fiberrik frokost som gir energi i flere timer.
- Mange frokostprodukter er som godteri – de er ikke bra for noen!
- Havregryn eller havregrøt med et glass melk til, er noen av de beste valgene for mange barn, unge og voksne.
- Man kan strø rosiner i stedet for sukker på havregrynene.
- Grøten kan kokes på enten vann eller melk, og mange liker å blande inn et revet eple eller å ha på litt eplemos. I stedet for hvitt sukker kan man helle over litt akasiehonning, men ofte gir eplet nok sødme. Dryss gjerne på hakkede mandler og ha i en klatt med smør. Husk at det skal være «ekte» smør.
- Et bløtkokt egg eller eggerøre med rugbrød eller grovbrød, er også en veldig god start på dagen.









Vitaminer *mineraler* & fettsyrer

Flere og flere fristes til å kjøpe ferdigretter i en travel hverdag, noe som resulterer i at det inntas fargestoffer og andre tilsetningsstoffer, som ikke gjør noe godt for hverken hjerne eller kropp. Samtidig oppstår en risiko for mangel på vitaminer, mineraler og sunne fettsyrer.

Sunne fettsyrer er livsviktige av mange grunner. De er blant annet viktige ved opptak av visse vitaminer, for stabilisering av blodsukkeret og har stor betydning for nervecellene.





Sunne fettsyrer finnes i planteoljer og frø (f.eks. linfrø, sesamfrø, quinoa, gresskarkjerner, solsikkekjerner), alle nøtter, mandler, fet fisk (f.eks. makrell, sild, laks) samt i avokado. Utover dette kan det med fordel gis et ekstra tilskudd i form av fiskeoljekapsler eller linfrøolje. Disse inneholder omega-3-fettsyrer som kan ha betydning for konsentrasjonsevnen.

For å sikre tilstrekkelige mengder vitaminer og mineraler, bør barnet i tillegg til det ovennevnte gis forskjellige grønnsaker, bær og frukt. De fleste barn liker best at grønnsakene ikke blandes sammen, men i stedet serveres i små skåler. Noen liker at grønnsakene (f.eks. brokkoli, grønne bønner eller gulrøtter) surres i litt olje og hvitløk. På samme måte er det populært med frukt- og

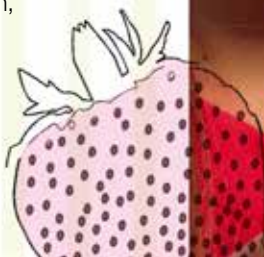
Det er heldigvis kalsium i mange andre matvarer,

hvis barnet ditt ikke tåler eller ikke liker melk

grønnsaksfat der forskjellig sorter frukt og grønnsaker er skåret i mindre biter. Som forelder kan man bli overrasket over hvor mange grønnsaksbiter og fruktbåter som glir ned hvis de serveres på et fat.

For å være sikker på at barnet får tilstrekkelig med vitaminer og mineraler, kan en multivitamintablett gis daglig som kosttilskudd.

Hvis barnet ditt ikke tåler eller ikke liker melk finnes det heldigvis kalsium i mange andre matvarer. Det finnes kalsium i frø og kjerner, havregryn, rugkorn, spinat, grønnkål, brokkoli, eggeplomme, reker, tørket fiken, rosiner, kikerter, brune og hvite bønner, tofu og oliven.





Ulvetimen*

- Små barn anbefales 5 måltider daglig, unge og voksne anbefales 6 måltider daglig.
- Mellommåltidene er mindre enn hovedmåltidene, men de bør også inneholde fiber og sunne næringsstoffer. Frukt, grønnsaksstaver og grovbrød er derfor gode valg. Unngå kjeks og søte melkeprodukter. Hvis barnet ditt skal ha noe søtt, er et grovt knekkebrød eller grovbrød med litt sjokoladepålegg bedre.
- Unngå ulvetimen ved å ha en fast rutine på ettermiddagen, der barnet får koble av med noe rolig og hyggelig mens det serveres sunn snacks bestående av frukt i små biter, nøtter eller mandler, grove knekkebrød, grønnsaksstaver, og kanskje en dipp av mager smøreost eller creme fraiche. Det kan gjerne stå klart i kjøleskapet når barnet kommer hjem fra skolen.
- Ja, du leste riktig. Det står servert! Det er nemlig vanskelig for et slitent barn som hele dagen har prøvd å samarbeide på institusjonen eller på skolen, å vite hva som er bra og hva

som gir ro. Det er foreldrenes ansvar å gi barnet den roen. Ro, rutiner og voksenansvar er et gjennomgående tema for en barnefamilie.

**sunn snacks bestående
av frukt i små biter,
nøtter eller mandler,
grove knekkebrød,
grønnsaksstaver
og muligens en dipp
med mager smøreost
eller creme fraiche**

**Den tiden på ettermiddagen da foreldre har det travelt med å hente barn, rydde opp og lage mat.*

Institusjon og skole har et medansvar

Når foreldrene har tatt ansvar for at barnet har med seg en god matpakke, må lærere og pedagoger sørge for de riktige rammene, slik at barnet får tid og ro til å spise. Mange barn med ADHD registrerer ikke tørst og sult, og de blir lettere fristet til å gå ut og leke. De forstår ikke konsekvenser. For at barnet skal få spist, er det derfor behov for tydelige regler og rammer. Det hjelper hvis spisesituasjonen gjøres forutsigbar og hyggelig, som i hjemmet.





Nedsatt appetitt *ved medisinsk behandling*

Nedsatt appetitt ses ofte som en bivirkning når et barn eller en ung person settes på behandling med sentralstimulerende legemidler for ADHD. Det er ofte en forbigående bivirkning.

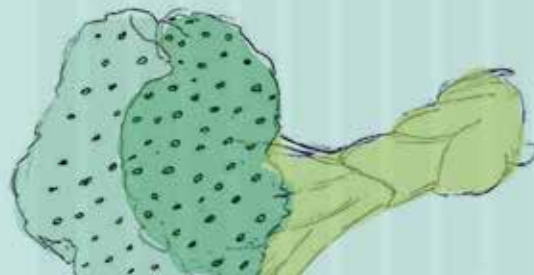
Noen får vondt i magen eller blir kvalme etter de har tatt medisinen. Dette går som regel over i løpet av et par uker. Det anbefales at medisinen tas i forbindelse med et måltid, dels for å unngå magevondt og dels for at barnet skal få spist mens det ennå har appetitt.

Som sagt bør det ikke være for mye fokus på hvor mye barnet spiser. Det viktigste er at maten er næringsrik. Hvis det viser seg at barnet har et langvarig vekttap, må dette diskuteres med behandleren og et annet legemiddel bør vurderes.



Barnet mitt er overvektig

En del barn med ADHD er overvektige fordi de har et sug etter søtsaker og spiser når de kjeder seg. **Generelt bør mengden grønnsaker og proteinholdige matvarer økes og det bør legges inn mer mosjon i hverdagen.** Det er viktig å endre atferden og få hjulpet barnet ditt så raskt som mulig, da overvekt kan gi både følelsesmessige og sosiale problemer, og naturligvis også fysiske problemer.





Barnet mitt er undervektig

Hvis barnet ditt er undervektig, bør kaloriinnholdet i maten være høyere enn vanlig. Det betyr ikke at barnet ditt skal få lov til å drikke saft og brus eller spise godteri og potetgull i hverdagen. Slikt bør bare spises i små mengder i helger og ved spesielle anledninger som bursdager og fester.

Barnet bør i stedet få rikelig med sunne fettsyrer fra planteoljer, avokado, fet fisk, alle typer nøtter og mandler. Det er også bra med tørket frukt og fruktstenger som har et høyt kaloriinnhold. Disse matvarene inneholder imidlertid en del sukker og skal derfor spises med måte.

Ha gjerne smør og ost på grovbrødet. Liker barnet ditt havregrøt, er det en god ide å tilsette en klatt med meierismør. Hvis barnet ditt får eggerøre, kan det med fordel stekes i ekstra smør.

Når barnet får en snack om ettermiddagen, kan man lage en dipp av avokado og creme fraiche.

I helgene, når familien har bedre tid, kan dere lage pannekaker, gjerne med grahamsmel, rugmel eller bokhvetemel. Pannekakene kan serveres med bananskiver, is og kanskje litt hakket eller smeltet 70 % mørk sjokolade. Kanskje kan barnet bli med å bake en banan-, squash- eller gulrotkake med rapsolje og nøtter som ingredienser? Hjemmelaget dessert er ofte populært og hvis barnet ditt er undervektig, kan det tilsettes litt creme fraiche eller fløte.





Avslutning og oppsummering

Denne brosjyren har forhåpentligvis gitt ny inspirasjon og forståelse av kostholdets betydning for barn og unge med ADHD. Oppsummering:

- Ta voksenansvar og vær bevisst på at du er en rollemodell.
- Skap ro, rammer og en positiv atmosfære.
- Unngå maktkamper og for mye fokus på hvor mye barnet spiser.¹
- Ikke kall barnet ditt kresent – og tro på forandring.
- Server sunn og variert kost.
- Server alltid frokost.
- Sørg for tre hovedmåltider og to til tre mellommåltider hver dag.

Litteratur

1) Rapport: «Kostens betydning i behandling af ADHD hos børn – en systematisk gjennomgang af litteraturen» utgitt av Social- og Integrationsministeriet, 2012.

Bok: «Styrk dit barns sundhed 3-6 år» av Trine Møller Kristensen

Andre publikasjoner i serien



ADHD og misbruk



ADHD og jenter



ADHD og pedagogikk



ADHD og søvn



ADHD og søsken



ADHD og arbeidsplassen



ADHD og parforhold



ADHD og besteforeldre



ADHD og bilkjøring



ADHD og atferd



ADHD og seksualitet



ADHD og utdanning



ADHD og gutter



ADHD og tenåringer



ADHD og tid



ADHD og motivasjon



ADHD og følelser



ADHD og sentralstimulerende legemidler



Tekst av Tina Bjørn

Barnepsykiatrisk sykepleier
Undervisning, rådgivning og terapi

MEDICE NORDIC NORWAY

Mosseveien 3 · NO-1610 Fredrikstad · tlf. +47 69 31 11 11
medicenordic.no · info@medicenordic.no



MEDICE Nordic Norway

— a member of —



MEDICE
THE HEALTH FAMILY