

ADHD
og kost

Forord

04

Pres ikke
dit barn
til at spise
*og undgå
magtkampen*

09

En god
start
på dagen

10

Vitaminer
mineraler
& fedtsyrer

13

Ulvetimen

17

Institution
og skole har
et medansvar

18

Nedsat appetit
*ved medicinsk
behandling*

19

Mit barn er
overvægtigt

21

Mit barn er
undervægtigt

22

Afslutning og
opsummering

23

Forord

Der er rigtig mange meninger om ADHD og kost. Derfor tager denne brochure udgangspunkt i de synspunkter, der er publiceret i rapporten "Kostens betydning i behandling af ADHD hos børn – en systematisk gennemgang af litteraturen" udgivet af forskere fra Institut for Human Ernæring på Det Natur- og Biovidenskabelige Fakultet ved Københavns Universitet i 2012.

Disse forskere har sammen med eksperter fra børne- og ungdomspsykiatrien færdiggjort en omfattende rapport, der gennemgår alle de studier, der indtil nu er lavet om kostens betydning for børn med ADHD. Rapporten konkluderer, at der kan ligge et potentiale i kostændringer for børn med ADHD, men at der stadig mangler essentiel viden på området. Rapporten er finansieret af Social- og Integrationsministeriet.

Hensigten med denne brochure er at oplyse om de forskellige udfordringer, der findes i forhold til det at spise så optimalt som muligt samtidig med, at man har en ADHD diagnose. Derfor gennemgås kostens betydning for den almene trivsel, og i tillæg giver brochuren konkrete råd om kostens sammensætning.



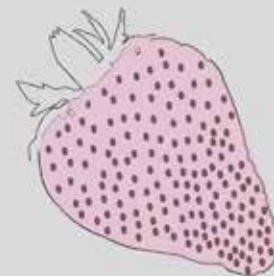
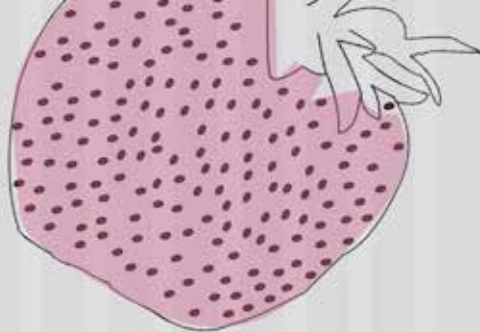


“ ... det virker rimeligt at råde børn, der har ADHD, til at spise en almindelig sund og varieret kost ...

Selvom der ikke er videnskabeligt belæg for, at det reducerer barnets ADHD-symptomer, så er det godt for sundhed, udvikling og læring. Dertil kommer, at børn, som får medicin mod ADHD, kan have nedsat appetit og deraf følgende vækstproblemer, samtidig med at flere undersøgelser tyder på, at børn med ADHD oftere end andre børn får en underlødige kost. En sund kost med meget fisk er rig på essentielle fedtsyrer, vitaminer, mineraler og aminosyrer, der potentielt set kan reducere ADHD-symptomerne. En sund kost indeholder endvidere mindre sukker og færre farvestoffer”.¹

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

Indledning



Formålet med denne brochure er at give gode råd i forhold til kost og sunde madvaner til børn og unge – og så vidt også voksne – med ADHD.

Kost og motion har, ligesom søvnen, en stor betydning for koncentration, trivsel og humør. Kosten er betydningsfuld, uanset om dit barn er i medicinsk behandling eller ej. Men maden må ikke blive en magtkamp imellem barn og forældre.

Denne brochure er ment som inspiration til ændringer i hverdagen, som vil være til gavn for barnet med ADHD, men også til gavn for den øvrige familie. Når I som voksne har besluttet jer for bestemte ændringer, er det vigtigt at holde fast og ikke bukke under for

barnets modstand og mulige pres. Ændringerne er ikke til diskussion, men derimod en voksenbeslutning. Husk på, at I vil det bedste for jeres barn.

Følgende emner vil blive belyst undervejs i brochuren:

- Pres ikke dit barn til at spise, og undgå magtkampen.
- En god start på dagen.
- Vitaminer, mineraler og fedtsyrer.
- Ulvetimen.
- Institution og skole har et medansvar.
- Nedsat appetit ved medicinsk behandling.
- Mit barn er overvægtigt.
- Mit barn er undervægtigt.

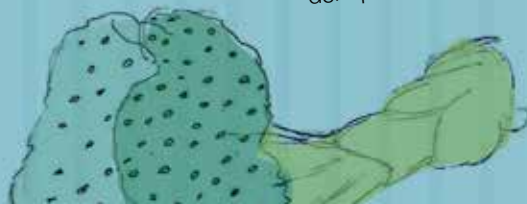
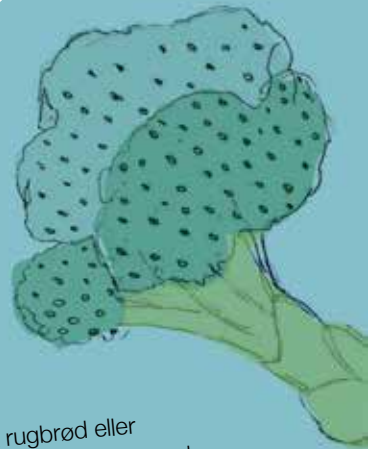




Pres ikke dit barn til at spise og undgå magtkampe og konflikter

- Forsøg at skabe ro og tydelige rammer ved måltiderne i familien. Sluk for tv, mobil og computer. Tal om positive oplevelser eller tal om, hvad der er sket i løbet af dagen og eventuelle planer for ugen.
- Lær dit barn både at fortælle og lytte.
- Lav ikke kun barnets livretter, men server forskellige retter fra dag til dag, som samlet set kan tilfredsstille hele familien.
- Lad dit barn øse op selv, og undlad at fokusere på, hvor meget barnet spiser.
- Hvis barnet ikke kan lide aftensmaden, er det godt at lade barnet have et valg.

- Lad det have et sundt valg imellem fx rugbrød eller havregryn. Disse få valgmuligheder skal altid være til stede, hvis barnet ikke kan lide maden. På den måde undgås de fleste magtkampe.
- Undlad at "stemple" dit barn som kræsen. Du risikerer dermed, at barnet forbliver kræsent.
- Accepter derimod, at dit barn har en anderledes smagsoplevelse, end du har, og tro på, at dette vil kunne ændre sig med alderen. Erfaringen viser, at de fleste børn begynder at spise mere varieret, hvis bare de får lov at spise det i deres eget tempo, og hvis de har nogle forældre, der spiser varieret. Forældre er altid rollemønstre.





En god start på dagen...

- Morgenmaden er vigtig for koncentration og humør først på dagen i institution og skole.
- Alle børn trives med en vis form for ro og rutiner. Børn med ADHD har et endnu større behov for den tryghed, som rutinerne giver. Derfor kan det være godt at servere det samme til morgenmad i en længere periode, indtil barnet giver udtryk for, at det gerne vil have noget andet. Selv store børn og unge kan have brug for, at morgenmaden stilles frem.
- Måske har familien brug for at stå op 10 min. tidligere, så der bliver ro omkring morgenmaden, og alle får en god start på dagen.
- Barnet har brug for et solidt og fiberrigt morgenmåltid, som kan give det energi i flere timer.
- Mange morgenmadsprodukter er som slik – de gør intet godt!
- Havregryn eller havregrød er et af de bedste valg for mange børn, unge og voksne. Hertil et glas mælk.
- På havregrynene kan der drysses rosiner i stedet for sukker.
- Grøden kan koges på enten vand eller mælk, og mange synes godt om at få iblandet et revet æble eller få lidt æblemos ovenpå. I stedet for det hvide sukker kan man hælde en smule akaciehonning over, men ofte er æblet tilstrækkeligt til at give den rette sødme. Drys gerne hakkede mandler over, og put en smørklat i. Men husk, det skal være "rigtigt" smør.
- Et blødkogt æg eller røræg med rugbrød eller grovbrød er også en rigtig god start på dagen.







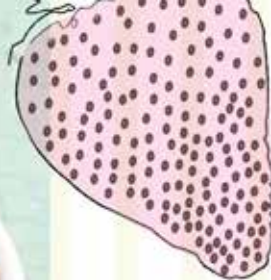


Vitaminer *minerale* & fedtsyrer

Flere og flere fristes til at købe færdigretter i en travl hverdag med det resultat, at der indtages mange farvestoffer og andre tilsætningsstoffer, som ikke gør noget godt for hverken hjerne eller krop. Samtidig er der risiko for mangel på vitaminer, mineraler og sunde fedtsyrer.

Sunde fedtsyrer er livsvigtige af mange grunde. De har blandt andet betydning for optagelse af visse vitaminer, for stabilisering af blodsukkeret og stor betydning for nervecellerne.





De sunde fedtssyrer findes i planteolier, alle frø og kerner (fx hørfrø, sesamfrø, quinoa, græskarkerner, solsikkekerner), alle nødder, mandler, fede fisk (fx makrel, sild og laks) samt i avocado. Herudover kan der med fordel gives et ekstra tilskud af fiskeolie i form af kapsler eller hørfrøolie, da disse indeholder omega 3 fedtsyrer, som synes at have en vis betydning for koncentrationsevnen.

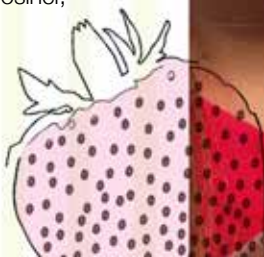
For at sikre tilstrækkelige mængder af vitaminer og mineraler bør barnet ud over ovenstående have forskellige grøntsager, bær og frugter. De fleste børn kan bedst lide, at grøntsagerne ikke blandes sammen, men i stedet serveres i små skåle. Nogle kan lide, at grøntsagerne (fx broccoli, grønne bønner eller gulerødder) svitses i lidt olie og hvidløg. Ligeledes er det et hit med et frugt- og grøntsagsfad, hvor

**Hvis dit barn ikke tåler
eller ikke kan lide mælk,
*findes der heldigvis kalk
i mange andre fødevarer***

forskellige frugter eller grøntsager er skåret i mindre stykker. Som forældre kan man blive forbløffet over, hvor mange grøntsagsbidder og frugt i både som børnene lader glide ned, når bare det er serveret på et fad.

For at være sikker på, at barnet får tilstrækkelig med vitaminer og mineraler, kan en daglig multivitaminpille gives som kosttilskud.

Hvis dit barn ikke tåler eller ikke kan lide mælk, findes der heldigvis kalk i mange andre fødevarer. Der findes blandt andet kalk i frø, kerner, havregryn, rugkerner, spinat, grønkål, broccoli, æggeblomme, rejer, tørret figen, rosiner, kikærter, brune og hvide bønner, tofu og oliven.





Ulvetimen

- Små børn anbefales 5 daglige måltider, hvor unge og voksne anbefales 6 måltider.
- Mellemmåltiderne er mindre end hovedmåltiderne, men de bør også indeholde fibre og sunde næringsstoffer. Derfor er frugt, grøntsagsstave og grovbrød gode valg. Undlad mælkesnitte, kiks og søde mælkeprodukter. Hvis dit barn skal have lidt sødt, er et groft knækbrød eller grovbrød med et stykke pålægschokolade at foretrække.
- Undgå ulvetimen ved at have en fast rutine om eftermiddagen, hvor barnet får lov at koble fra med noget hyggeligt og roligt, imens det får serveret en sund snack bestående af frugt i små stykker, nødder eller mandler, grove knækbrød, grøntsagsstave og muligvis en dip af mager smøreost eller creme fraiche.
- Ja, du læste rigtigt. Der står serveret! Det er nemlig svært for et træt barn, der hele dagen har forsøgt at samarbejde i institutionen eller skolen at mærke, hvad der er godt og hvad

der giver ro. Derfor er det forældrenes ansvar at give barnet den ro. Det handler om ro, rutiner og voksenansvar, som er et gennemgående tema for en børnefamilie.

**sund snack bestående
af frugt i små stykker,
nødder eller mandler,
grove knækbrød,
grøntsagsstave
og muligvis en dip
af mager smøreost
eller creme fraiche**

Institution og skole har et medansvar

Når forældrene har taget ansvar for, at barnet har en god madpakke med, må lærere og pædagoger sørge for de rette rammer, så barnet får tid og ro til at spise. Mange børn med ADHD registrerer ikke tørst og sult, og de bliver lettere fristet af at komme ud at lege. De kan ikke tænke i konsekvens. Derfor er der igen brug for meget tydelige regler og rammer, for at barnet får spist. Som i hjemmet hjælper det, hvis spisesituationen bliver gjort forudsigelig og hyggelig.





Nedsat appetit *ved medicinsk behandling*

Når et barn eller et ungt menneske bliver sat i medicinsk behandling med centralstimulantia til behandling af ADHD, ses nedsat appetit ofte som en bivirkning. Oftest er det en forbigående bivirkning.

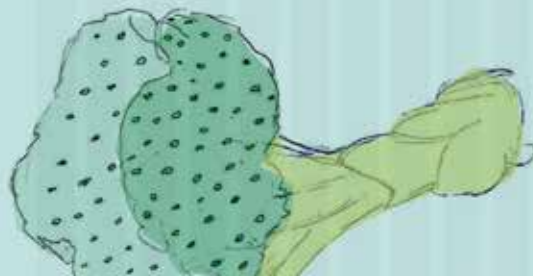
Nogle får ondt i maven eller kvalme, efter de har taget medicinen. Dette går som regel over i løbet af et par uger. Det anbefales, at medicinen altid indtages i forbindelse med et måltid, dels for at undgå mavepinen, og dels for at barnet får spist, mens det stadig har appetit.

Som beskrevet må der ikke være for meget fokus på, hvor meget barnet spiser. Det vigtigste er, at maden er næringsrig. Hvis det viser sig, at barnet får et længerevarende vægttab, må dette drøftes med behandleren, og et andet præparat må overvejes.



Mit barn er overvægtigt

En del børn med ADHD er overvægtige, da de har trang til søde sager og ved kedsomhed får lyst til at spise. Generelt skal **mængden af grøntsager og proteinholdige fødevarer øges, og der skal mere motion ind i dagligdagen.** Vigtigt er det at få ændret adfærd og få hjulpet dit barn hurtigst muligt, da overvægt kan give både følelsesmæssige og sociale problemer og naturligvis også fysiske problemer.





Mit barn er undervægtigt

Hvis dit barn er undervægtigt, skal kalorieindholdet i maden være højere end ellers. Det betyder ikke, at dit barn skal have lov at drikke saft og sodavand eller spise slik og chips i hverdagen. Det må kun indtages i små mængder i weekender og ved særlige lejligheder som fødselsdage og fester.

I stedet skal barnet have rigeligt af de sunde fedtsyrer, som findes i planteolier, avocado, fede fisk, alle slags nødder og mandler. Det er også fint med tørret frugt og frugstænger, som har et højt kalorieindhold. Disse fødevarer indeholder dog en del sukker og skal derfor spises med måde.

Kom gerne smør og ost på grovbrødet. Hvis dit barn kan lide havregrød, er det en god idé at tilsætte en klat "rigtig" smør, og hvis dit barn får røræg, kan det med fordel steges i ekstra smør.

Når barnet får en snack om eftermiddagen, kan der laves en dip af avocado og creme fraiche.

I weekenden, når der er mere overskud i familien, kan I bage pandekager, gerne med grahamsmel, rugmel eller boghvedemel. Pandekagerne kan serveres med bananskiver, is og måske lidt hakket eller smeltet 70% chokolade. Måske kan barnet være med til at bage en banan, squash- eller gulerodskage, hvor der indgår rapsolie og nødder som ingredienser. Hjemmelavet koldskål er ofte et hit, og hvis dit barn er undervægtigt, kan der tilsættes fed creme fraiche eller lidt fløde. Hertil kan der laves hjemmelavet crûsli.





Afslutning og opsummering

Denne brochure har forhåbentlig givet ny inspiration og forståelse af kostens betydning for børn og unge med ADHD. Hermed en opsummering:

- Tag voksenansvar og vær bevidst om, at du er en rollemodel.
- Skab ro, rammer og positiv atmosfære.
- Undgå magtkampe og for meget fokus på, hvor meget barnet spiser.
- Kald ikke dit barn for kræsent – og tro på forandring.
- Server sund og varieret kost.
- Server altid morgenmad.
- Sørg for 3 hovedmåltider og 2-3 mellemmåltider.

Litteratur

Rapport: "Kostens betydning i behandling af ADHD hos børn – en systematisk gennemgang af litteraturen" udgivet af Social- og integrationsministeriet, 2012.

Bog: "Styrk dit barns sundhed 3-6 år" af Trine Møller Kristensen.

Andre publikationer i serien



ADHD og misbrug



ADHD og piger



ADHD og pædagogik



ADHD og søvn



ADHD og søskende



ADHD og arbejdspladsen



ADHD og parforhold



ADHD og bedsteforældre



ADHD og trafik



ADHD og adfærd



ADHD og seksualitet



ADHD og uddannelse



ADHD og drenge



ADHD og teenagere



ADHD og tid



ADHD og motivation

Kontakt os og få tilsendt
vores publikationer eller
hent dem via QR koden



Tekst af Tina Bjørn

Børnepsykiatrisk sygeplejerske · Undervisning, rådgivning og terapi

Medice Nordic Denmark

Storgade 30B, 1. tv. · DK-4180 Sorø · telefon +45 5786 2525
info@medicenordic.dk · medicenordic.dk

MEDICE Nordic Denmark

— a member of —



MEDICE
THE HEALTH FAMILY