

Uanset om man har en diagnose eller er forældre eller pårørende til børn, unge eller voksne med en diagnose så overvejer mange, hvilken effekt den mad, vi spiser, kan have på diagnosen. Derfor kommer mange, i desperation, til at prøve alle former for mulige og umulige diæter i håb om bedring på symptomer eller som erstatning for medicinsk behandling

Sundt eller falsk?



AF STINE JUNGE ALBRECHTSEN
KLINISK DIÆTIST

Som diætist og mor til en teenager med ADHD, falder jeg i hvert fald ofte i den fælde. Er der mon kommet nogle nye gode resultater med kosttilskud, eller skulle vi prøve at udelukke noget fra kosten? Som tingene står i skrivende stund, er der ikke entydige svar i forhold til kost og ADHD andet end at følge de gældende, officielle kostråd og stadig have øje for personlige præferencer samt egne erfaringer.

Hvis du får ondt i maven af at spise løg, eller oplever bedring i humøret af at spise laks, så undlad løg og spis masser af fed fisk. Men ikke fordi det gælder for alle, men fordi det er godt for dig og din krop.

Den fejl, jeg tit ser mange begå, er, at hvis noget virker for dem, så skal det udbredes og gælde for alle. Sådan er det bare ikke nødvendigvis i virkeligheden!

Sundt eller falsk

I de seneste mange måneder har jeg med stor glæde set med på Fødevarestyrelsens sociale medier samt deres hjemmeside atomkost.dk, hvor de prøver at gøre op med mange madmyter.

Jeg er i hvert fald tit blevet spurgt, om ikke vi har prøvet at leve sukkerfrit, glutenfrit, mælkefrit eller forsøgt os med clean eating eller low carb, high fat. **Og nej, det har vi ikke.**

Grundlæggende er det ikke sundt at skære mange fødevarer, eller hele fødevarergrupper, fra i lange perioder uden at have en reel grund til det eller kunne måle det på effekten. Det gør kampagnen "sundt eller falsk" opmærksom på. Kampagnen viser bl.a. med billeder og video, at kokosolie ikke er sundere end andre olier, og at frugt ikke er usundt, fordi det indeholder frugtsukker.



Personligt synes jeg, at kampagnen letter lidt af det pres, jeg godt kan føle ligger på mig som mor og fagperson om at gøre ALT, hvad jeg kan for at hjælpe min søn. Men myterne, om at man "bare" skal fjerne sukker eller spise masser af kokosolie, holder ikke. Der findes klart fødevarer med masser af gode næringsstoffer og også fødevarer fyldt med sukker og tilsætningsstoffer, men de står jo aldrig alene.

Det er sundt at spise avocado, fordi den indeholder gode fedtstoffer, fibre og vitaminer, men spiser du den alene, så mangler du protein eller et andet næringsstof. Cola i litervis er jo heller ikke godt for ret meget, men nyder du (eller din søn/datter med ADHD) ½ liter sodavand om ugen, så går det hele jo nok alligevel.

Pizza og grøntsager

Her hos mig har vi styret efter devisen at "lidt af det hele, giver plads til det hele", men ærligt – også i perioder været så hamrende slidte, at så har vores søn fået pizza, når vi andre igen skulle have noget til aftensmad, der gav konflikt.

Men pizza er bare pizza! Og får man det ofte, så skær ned på mængden (spis en kvart eller en halv), supplér den med et glas vand og gnavegrønt i stedet for at spise en hel og servere fritter og cola til.

For nyligt sad jeg med materialer fra min søns tid i børnehaven. De havde blandt andet lavet plancher om sund og usund mad. Den ene var grøn og den anden var rød.

Når jeg ser dem i dag, så forstår jeg fuldt ud den gode intention, men jeg bliver også ked af, at de greb det sådan an og f.eks. havde sat mayonnaise på "den røde" side. For selvfølgelig skal man ikke svælge i mayonnaise, men præcis mayonnaise fik æggemadder og makrelmadder til at glide ned uden problemer hos min søn i børnehaven og i kombination med rugbrød, pålæg og et par små tomater, så bliver det jo et virkeligt godt og nærende måltid.

Min pointe er derfor, meget groft forenklet, at sund og usund mad findes ikke – det vil altid afhænge af hyppighed og mængder. ♦