



*Ugerne op til jul byder på mange muligheder for at spise småkager, juleslik og æbleskiver. Jeg er stødt på udtrykket "det er ikke det, du spiser mellem jul og nytår, men det du spiser mellem nytår og jul, der tæller", og det er der sandhed i.*

## Søde sager - Den søde juletid



AF STINE JUNGE ALBRECHTSEN  
KLINISK DIÆTIST

Det er ikke de få dage i juleferien, der påvirker sundheden, men i langt højere grad hverdagen og indtag af snacks og søde sager. Men når der allerede begynder at dukke klejner, honningkager og juleskum op i oktober, så bliver det en lang periode at være viljefast nok til at holde indtaget nede.

Uanset om vi har ADHD/ADD eller ingen diagnose, så er søde sager svære at takke nej til.

### Søde sager

Hjernen elsker søde sager, og kroppen har ikke på samme måde en stopklods, som den har over for sure, salte eller bitre ting. Det kan skyldes, at vi oprindeligt har brugt vores smagssans til at vurdere, om den mad, vi stødte på i naturen, var ufarlig eller potentielt giftig for os. Når vi har svært ved at takke nej til lækkerier, så skyldes det sandsynligvis, at alt i kroppen bare siger "JA TAK"!

Derfor skal vi ind og regulere med fornuft eller fysiske restriktioner, som ikke at købe mere ind end vi vil spise - eller takke nej, når kagen bydes rundt.

Mange med ADHD/ADD kan have ekstra svært ved at planlægge, takke nej eller stoppe med at spise, når først man har takket ja.

### Indkøb

I vores familie er vi derfor ekstra opmærksomme på ikke at købe for meget ind, fordi det er for svært for vores søn med ADHD at mærke efter, før han har spist sig til mavepine eller voldsom kvalme.

Vi prøver også at købe slik og søde sager, der kan være svære at overspise. Det er f.eks. at købe en chokoladebar i stedet for 200 g. chokolade, eller købe indpakket slik som små chokolader eller karameller frem for en stor pose blandet slik.

Desuden laver vi slikskål til hver person i stedet for én stor skål, så han ikke stresser over at skulle tømme skålen, før andre lige tager det stykke, han har udset sig. Vi har aldrig oplevet, at han var mere sensitiv over for sukker end andre børn, men hans stopklods og fornemmelse af sult og mæthed er bare en anden.

### Er du i tvivl

Hvis du som forælder eller voksen er i tvivl om, hvad der kan være en "normal" portion, så findes materialet "Hvor meget er der plads til af det søde, salte og fede i en sund og varieret kost?" gratis på [altomkost.dk](http://altomkost.dk).

Min tilgang, som diætist og mor, har altid været, at lidt af det hele, giver plads til det hele. Så forbud har aldrig været løsningen i vores hjem, men med et visuelt materiale, som det netop nævnte, kan man tale med sit barn om det og finde fælles løsninger for en god og fredelig julemåned.

Lidt af det hele, giver plads til det hele.