

# Overvægt og ADHD/ADD – er der en sammenhæng?



*En af de ting, jeg som mor og diætist har haft mest fokus på omkring min søn, har været hvordan hans ADHD-diagnose kunne påvirke hans vægt og højdeudvikling. Vores udfordring har primært været appetitløshed og dermed lav vægt gennem hele hans teenagetid, men faktisk er overvægt også et stort problem blandt børn, unge og voksne med ADHD – og her kan nogle af symptomerne ved diagnosen give ekstra store udfordringer.*



AF STINE JUNGE  
ALBRECHTSEN  
KLINISK DIÆTIST

## Vægttab bliver ekstra vanskeligt!

Uanset om man har ADHD/ADD eller ej, så er vægttab ikke nemt.

Som diætist har jeg vejledt mange mennesker i vægttab, og vi har ofte taget udgangspunkt i en nøje tilrettelagt kostplan samt en personlig plan for øget fysisk aktivitet. Problematikken er bare, at det kræver en del struktur at efterleve planer generelt. Når man har vanskeligheder med de eksekutive funktioner: overblik, planlægning, strukturering og emotionel regulering, kan det medvirke til udvikling af problematisk spiseadfærd og overvægt.

Hvis man ikke lige får købt ind, eller dagens program skrider og følelserne er uregulerede, så kan fastfood, slik, chips og andre lækre, nemme og hurtige løsninger være meget fristende at ty til. Hertil kommer, at man med ADHD/ADD har nedsat evne til at transportere signalstofferne dopamin og noradrenalin rundt i hjernen. Indtagelsen af især fed og sød mad samt mad i store mængder (overspisninger) kan således tænkes, via dopaminsystemet, at være en form for selvmedicinering eller trøst. Derfor kan det blive ekstra vanskeligt at efterleve en kost- eller motionsplan.

## Gør det enkelt!

At noget er vanskeligt, er ikke det samme som umuligt, men det vil sandsynligvis kræve mere end bare en kostplan at opnå et vægttab.

Først og fremmest kan det være gavnligt at styre omgivelserne så meget som muligt. Det betyder

f.eks. at begrænse mængder af fristelser i skabe og skuffer samt tilgængeligheden af lommepenge eller hævekort i spisepauser samt transporttid hjem fra skole, uddannelse eller arbejde.

Det er typisk impulsive indkøb af snacks eller sodavand, der vælter den gode plan. Så mindre tilgængelighed af penge eller en planlagt rute, uden naturlige stop ved bager eller kiosk på hjemvejen, kan gøre en forskel.

Desuden kan brugen af enkle rammer for kosten – som en tallerkenmodel – være nemmere end en plan med specifikke mål og mængder. Det kan være at anvende en T-tallerken (50 % grønt, 25 % kartoffel/ris/pasta og 25 % kød/fisk/fjerkræ/bælgfrugter) som en ramme til frokost og aftensmad. Desuden en regel om, at morgenmad kun er én portion fx en skål havregryn med mælk og lidt frugt og så 1-2 daglige snacks. Det er i hvert fald mindre restriktivt og nemmere at følge, end at skulle bruge gram og deciliter som måleenhed ved alle måltider.

Sidst men ikke mindst kan det være godt at se på teknikker til følelsesregulering, der ikke handler om mad. Det kan være at kunne trøste eller berolige sig selv med en varmepude, en ispose, en ærtepose eller andet, der kan stimulere sanserne. Kort opsummeret er vægt en problematik ved ADHD/ADD uanset om den er for høj eller for lav. Der er heldigvis masser af god hjælp at hente og dygtige fagpersoner, man kan opsøge og finde sparring hos. ■