

I marts 2020 fik min søn Elias, som 14-årig, sin ADHD-diagnose, hvilket gav os, som forældre, en følelse af endelig at have fået nogle svar, men også nogle udfordringer, vi nu skulle forholde os til. Især for mig som mor og min baggrund som klinisk diætist.

Kampen om maden

– den uendelige historie om appetitløshed og et højt aktivitetsniveau



AF STINE JUNGE ALBRECHTSEN
KLINISK DIÆTIST

Elias' historie med ADHD og mad

Siden Elias var baby, har mad altid været en udfordring. Han havde høj fødselsvægt og udviklede sig langsomt motorisk. Da han var 1 år, kunne han stadig ikke gå, men sad som den lækreste lille Buddha med dobbelthage og den fineste, runde mave.

Det ændrede sig dog, da han endelig knækkede koden til at bevæge sig. Herefter har vi kæmpet med at holde vægten oppe! Elias har altid været superselektiv med sin mad, hvilket især har pint mig, som diætist, og fordi hans storesøster, der er 2,5 år ældre, altid har spist alt og haft god appetit.

Vi har været igennem de mest tossede faser med mad. Vi prøvede ALT i forhold til konsistens, farver, smagte og bagte, stegte og kogte i ét væk for at tilfredsstille de kræsne smagsløg.

I perioder gav vi op og lod ham spise makrel i tomat på rugbrød til aftensmad, når vi ikke gad kampen om frikadellerne eller en ny grøntsag. Favoritterne har altid været hvidt brød, pizza, pastaretter og generelt mad med få ingredienser og enten sød smag eller ikke for meget krydderi.

Søgen efter løsninger

Så snart vi havde diagnosen på plads, begyndte jeg at søge løsninger og har læst op på artikler om ADHD og mad. Som klinisk diætist har jeg, som lægerne, en autorisation og derfor et klart ønske om at det, jeg anbefaler generelt og afprøver på eget barn, er veldokumenteret og ikke strider imod Sundhedsstyrelsens anbefalinger. Det var derfor nedslående at læse, at der ikke var de helt store gennembrud i forhold til mad og ADHD. Restriktive diæter med få fødevarer ser ud til at have lidt effekt, men der er meget store konsekvenser, ernæringsmæssigt, ved

at spise meget ensidigt. Især på lang sigt, hvor man kan være bekymret for, om kroppen får de næringsstoffer, den har brug for. For mig handler det derfor mest om, at Elias holder sin vægt og får mad, der dækker hans krops behov. Desuden at han spiser regelmæssigt, hvilket jeg har erfaret kan være afgørende for en god dag. Et lavt blodsukker gør i hvert fald ikke symptomer eller overskud bedre, så især mellemmåltider har fået ekstra fokus hjemme hos os.

Diætistmors bedste tips

Vores behov for næring er heldigvis lige så individuelt som vores personlighed, da det handler om vægt, køn, aktivitetsniveau og præferencer for mad og drikke. Jeg har dog alligevel gjort mig personlige erfaringer på hjemmefronten, som måske kan gøre gavn for andre forældre til børn med ADHD eller voksne og unge med ADHD.

1) Mad skal være nemt tilgængeligt

Elias' appetit er meget svingende, så hans skoletaske er altid pakket med små poser med nødder, en myslibar, frugt, figenstænger eller lignende. Køleskabet hjemme rummer drikkeyoghurter, udskåret frugt og grønt, hummus eller pesto eller små bøtter med rester fra aftensmaden.

2) Drikkevarer er tit nemmere end fast føde

De perioder, Elias virkelig dør med appetit, kan flydende være nemmere end fast. Så vi køber smoothies, små juice, supper, drikkeyoghurter, kakaomælk og laver gerne aftensmad med mos, risotto, most avocado, hummus, risengrød eller andet, der nemt glider ned. Jeg supplerer dog gerne juicer med nødder eller en skive knækbrød, så han får lidt fiber og fedtstof sammen med og dermed et mere stabilt blodsukker.

3) Tænk energitæt

Energitæthed handler om antal kalorier pr. gram fødevarer. Der er 9 kalorier i 1 gram fedt og kun 4 gram i et g kulhydrat (sukker). Derfor er vores fokus altid på at få noget fedtstof ind i Elias' måltider. Pesto på rugbrød, hummus på kiks eller grøntsagsstænger, guacamole til lidt nachos, revet ost/parmesan på pasta eller risretter. Desuden får han mange nødder, som er nemt og langtidsholdbart i tasker og lommer. ♦