

Når sukker tager overhånd

– et nej virker sjældent, men dialog gør ofte

Små skridt er ofte bedre end store spring
"Diætistmor"

Som forældre står vi med ansvaret for at regulere vores børns behov og handlinger. Udfordringer med impuls kontrol gør ikke udfordringen nemmere, når det kommer til diskussioner om søde sager.



AF STINE JUNGE ALBRECHTSEN
KLINISK DIÆTIST

Grib muligheden, når den byder sig

Selvom jeg er diætist, og selvfølgelig har en holdning til at begrænse tilsat sukker mest muligt, så har jeg også lært at vælge mine kampe med omhu. Derfor tager vi det generelt afslappet med sukker, men så opstod muligheden for lidt ændringer alligevel en søndag eftermiddag.

Vores 15-årige søn med ADHD elsker søde sager og fastfood. Han har fritidsjob (i en fastfoodkæde for ikke at gøre tingene nemmere) og har selv råd til at finansiere indkøb af slik, læskekaffe og fastfood. Hermed mister man som forældre en del af overblikket og kontrollen, men et sted har diætistmor alligevel fundet en vej til dialog om indtaget – nemlig skraldespanden. Den står på værelset og indeholder næsten udelukkende slikpapir, kiksepakker, chipsposer mv. Da jeg forleden bad ham tømme den, siger han: "Tænk hvis skraldemanden kun fik mit affald! Han ville jo tro, vi var vildt langt ude..."

Her opstod den gyldne mulighed for at tale om det. Jeg startede med det forsigtige "OK, hvorfor er det langt ude?", og han svarede, at når vi så alt papiret efter en uge, så det lidt voldsomt ud, og det var han åben for at ændre lidt på.

Små skridt er ofte bedre end store spring

Diætistmor greb straks chancen for at foreslå lidt justeringer. Vi kom frem til følgende:

1) Køb små emballager. Det betyder en chokoladebar frem for en plade på 100-200 g eller en slikkepind i stedet for en pose bolsjer.

- 2) Lad emballagen ligge fremme mens du spiser. Det virkede for Elias at se skraldet – det fik ham til at føle, at nu havde han fået nok.
- 3) Hæld slik og chips i mindre skåle. Det gør det nemmere at styre portionen og gør, at han ikke gider at gå ud og tage en portion mere.
- 4) Slik er attraktivt, fordi det er i mundrette stykker, sødt og nemt at spise. Vi har derfor fx købt udskåret frugt, meloner, vindruer, blåbær og ananas i tern. For Elias handler det om, at en bananskræl eller et æbleskrog lugter i skraldespanden. Hvis dit barn, eller du selv, mere er til rosiner, abrikoser, dadler, tørrede bananer eller anden tørret frugt, så er det også superfint som alternativ. Det kan jeg bare ikke få Elias til at spise.

Kampen om sukker kan være værd at tage

I Elias' tilfælde har vi ikke grebet mere ind over for tilsat sukker, fordi han spiser fint med til hovedmåltiderne. Desuden er han i den lave ende af vægtskalaen, ofte appetitløs, og derfor har vi perioder, hvor hver en kalorie tæller.

Rent ernæringsfagligt, så er anbefalingerne i de officielle kostråd, at kun ca. 10% af den energi vi får, kommer fra tomme kalorier, som slik jo er. Det vil hos en rask ung mand være en 200-300 kalorier, som kun er 60-75 g slik eller ½ liter sodavand, hvis man regner på daglig basis.

Hvis Elias have været overvægtig – eller ikke villet spise almindelig, sund mad til morgen, middag og aften – havde kampen været værd at tage. Se det er derfor ikke som en anbefaling, at diætisten her bare siger "spis som det passer dig", men overvej hvor du skal bruge krudtet.

Vi har prioriteret, at andre konflikter er vigtigere hos os lige nu, men at vi tager dialogen og ønsket om sunde ændringer, når de opstår. ♦