

Þegar barn greinist með ADHD er mikilvægt fyrir foreldra að taka upplýsta ákvörðun hvaða meðferð á að nota.

Þegar kemur að mataræði hafa rannsóknir sýnt fram á að það hefur áhrif á athyglisbrest með ofvkni. Með réttu mataræði og bætiefnum er hægt að draga úr kviða, skerpa einbeitingu og draga úr ofvkni hjá börnum með þessháttar röskun. Niðurstöður rannsókna hafa einnig sýnt fram á að svefn og minni batnar hjá börnum þegar þessi meðferð er notuð.

Mikilvægt er að foreldrar prófi sig áfram þegar kemur að þessari meðferð og barnið fái að taka þátt í ferlinu.



Mataræði og ADHD



Mataræðismeðferð við
ADHD

Hugið vel að því hvað barnið
er að borða. Forðist litar- og
bragð efni í fæðu sem og
rotvarnarefni

Gefið barninu lýsi

ADHD

ADHD er alþjóðleg skammstöfun og stendur fyrir Attention Deficit Hyperactivity Disorder eða á íslensku Athyglisbrestur með ofvirkni.

Athyglisbrestur með ofvirkni er þroskaröskun á sviði ofvirkni, hvatvísísi og athyglisbrests. Ekki er alfarið vitað hvað veldur þroskafrávíkinu en talið er að það stafi af taugafræðilegri röskun í heilastarfsemi og kemur yfirleitt snemma fram, oftast fyrir sex til sjö ára aldur. Þessi röskun getur haft mikil áhrif á daglegt líf, nám og félagslega aðlögun. Börn sem glíma við þessa röskun eiga mörg hver erfitt uppdráttar í daglegu lífi og því er mikilvægt að þau fái viðeigandi meðferð.

Einkenni ADHD eru margvísleg, slæm hegðun barnanna er talin vera truflandi og óviðeigandi og talin líkleg til að valda vandræðum í skóla. Margir nemendur með ADHD glíma þar að auki við námserfiðleika, það stafar yfirleitt ekki af því að þá skorti hæfileika til náms heldur er það athyglisbresturinn sem kemur í veg fyrir að þeir geti nýtt þessa hæfileika.

Fyrir foreldra

Þegar byrja á að breyta mataræði barnsins er nauðsynlegt að kynna eina fæðutegund í einu og halda sig við hana. Skynsamlegt er að byrja á fæðu sem foreldrar halda að barnið muni samþykkja. Þegar barnið er farið að borða eina eða tvær fæðutegundir og farið að borða fjölbreyttari fæðu þá fer að verða auðveldara að kynna nýjar fæðutegundir fyrir barninu. Fyrir en varir er barnið farið að borða mjög næringarríkt og fjölbreytt fæði.

Mikilvægt er að vera ákveðinn og gefast ekki upp brátt fyrir mótsprunu barnsins. Ferlið þarf að vera jákvætt og gott er að nota atferlismótun. Foreldrar burfa að tala við barnið og útskýra af hverju það á að borða þessa fæðu eða taka þetta bætiefni. Barnið fái upplýsingar um þau áhrif sem fæðan hefur á líkama þess en á því talmáli sem barnið skilur. Nauðsynlegt er að máltíðirnar séu skemmtilegar, barnið gæti jafnvel haft gaman af ef það fær að taka þátt í eldamennskunni.

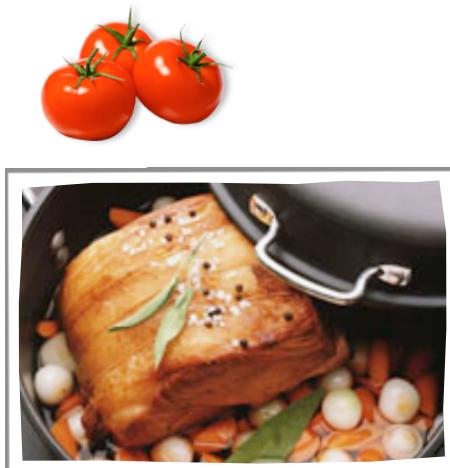
Máltíðir með allri fjölskyldunni verða eðlilegar og ánægjulegar, eins og þær eiga að vera.

Enn fleiri uppskriftir

Cafe-Sigrun bíður upp á fjölmargar uppskriftir á heimasíðu sinni, margar þeirra innihalda ekkert hvítt hveiti, hvítan sykur né ger, því er upplagt að kynna sér það enn frekar.

Einnig eru góðar uppskriftir á heimasíðunni Pure Ebba, þær eru á ensku.

Ef áhugi er að fræðast enn meira um mataræði og ADHD og hver áhrif mataræðis hefur á börn með ADHD, þá er möguleiki að lesa greinargerð inni á skemman.is. Greinargerðin nefnist Mataræði og ADHD.



Einkenni

ADHD hefur áhrif á börn og fullorðna á ýmsum sviðum. Megineinkenni eru áberandi eftirtektarleysi, einbeitingarerfiðleikar, ofvirkni og hvatvísi. Námserfiðleikar eru einnig meðal einkenna, slök samhæfing hreyfinga, árásargirni sem og miklar sveiflur í tilfinningalífi. Barn með ADHD á erfitt með að sitja lengi kyrrt í sæti sínu, því hættir til að iða og vera stöðugt á hreyfingu.



23. Cafe-Sigrun. Sótt 30. apríl. 2012 af <http://www.cafesigrun.com/>.
24. Pure Ebba. sótt 30. apríl 2012 af <http://pureebba.com/>

Lyfjameðferð

Sú meðferð við ofvirkni sem hefur lengst verið stunduð á markvissan máta og byggir á ýtarlegustu rannsóknarniðurstöðum er lyfjameðferð, en rannsóknir á áhrifum örvari lyfja á ofvirknieinkenni hófust á árunum 1937-1941. Lyfjameðferð er notuð til að bæta einkenni ADHD en ekki til að stjórna hegðun barna. Örvandi lyf eru algengasta lyfjagerðin í meðferð ofvirkni. Einnig eru notuð þunglyndislyf og clonidine. Löng reynsla er af notkun örvari lyfja eins metilfenýdats bæði hér á landi og erlendis. Það virkar fljótt og er áhrifaríkt en áhrifin vara aðeins skamma stund eða um það bil fjórar klukkustundir. Þunglyndislyf virka eftir nokkurn tíma, tvær til þrjár vikur og þessi lyf þarf að taka að staðaldri. Áhrifin eru ekki eins mikil en virkni varir allan sólahringinn.

Með réttri lyfjagjöf er hægt að hjálpa einstaklingi sem greindur hefur verið með ADHD. Geðdeyfðarlyfin sem algengt er að nota hafa reynst árangursrík til þess að bæta hegðun, námsvinnu og félagsfærni í um 50-95% tilvika hjá börnum með ADHD (1). Aukaverkanir lyfja koma fram hjá 4-6% barna, algengustu aukaverkanirnar eru svefnleysi, lystarleysi, kviðverkir, höfuðverkur og pirringur (3). Þrátt fyrir að rannsóknir hafi staðfest áhrif þessara lyfja hafa þau ekki tilætluð áhrif hjá allt að 30% barna (2).

-
- W
1. Barkley, R.A. (2000). *Taking charge of ADHD: The complete, authoritative guide for parents* (2. útg.). New York: Guilford.
 2. Barkley, R.A., McMurray, M.B., Edelbrock, C.S. og Robbins, K. (1990a). Side effects of methylphenidate in children with Attention Deficit Hyperactivity Disorder: A systemic, placebo-controlled evaluation. *Pediatrics*, 86, 184-192.
 3. Gillberg, C. (1996). *Et barn i varje klass: om ADHD och DAMP*. Stockholm: Cura.
- W

Snickers kaka

Botn

1 bolli döðlur
1 bolli sesamfræ, möndlur eða kasjúhnetur. Gott er að láta liggja í bleytti áður en sett er í blandarann.
1 bolli kókosmjöl

Allt maukað saman og þjappað í form.

Millilag

1 bolli lífrænt hnetusmjör
2 bollar kasjúhnetur
1/2 bolli kókosolía
1/2 bolli agave síróp

Sett ofan á botninn og inn í frystinn

1/2 bolli kókosolía
1/4 bolli agave síróp
1/2 bolli hrátt lífrænt kakó

Sett oftan á kökuna og fryst í nokkra stund

Þetta er hrákaka. Kakan er ekki bökuð. Hún er sett í frysti og borðuð köld.



Pizzu sósa

Hægt er að fá aukaefnalausa tómatsósu og tómatþykki. Gott er að blanda þeim tveimur saman til helminga. Börnum finnst oft á tíðum þessi pizzu sósa góð því hún er sæt á bragðið.

Ostur þarf að vera á pizzuni. Hægt er að leysa það á þann máta að setja sojaost á hana.

Atferlismeðferð

Atferlismótun er styðjandi og þroskandi aðferð sem einnig er hægt að nota samhlíða lyfjameðferð eða jafnvel eina og sér (5). Í atferlismótun eru allir uppeldisrammar hafðir eins einfaldir og skýrir og hægt er, unnið er markvisst að því að styrkja æskilega hegðun og draga úr þeirri neikvæðu. Styrking getur falið í sér hrós, tákna eða sérstakar athafnir á meðan refsing felur í sér tap á jákvæðri athygli, réttingum eða táknum. Þegar foreldri vill breyta óæskilegri hegðun er reglan að nota jákvæðni fram yfir neikvæðni einföld. Fyrst er að ákveða hvaða jákvæðu hegðun á að ná fram í staðinn fyrir þá neikvæðu og það mun ósjálfrátt leiða foreldrið til þess að byrja að fylgjast með jákvæðri hegðun. Þegar hún birtist mun foreldrið verða líklegra til þess að hrósa og verðlauna hegðunina (6).

Foreldrapjálfun hefur ekki einungis leitt til breyttrar hegðunar barns heldur hefur hún einnig dregið úr foreldrastressi og aukið sjálfstraust foreldra. Foreldrum og barni fer einnig að líka betur hvort við annað (4).

Mikilvægt er að kennrar fái á sama hátt ráðgjöf og fræðslu atferlismótunar sem beita má í skólastofum en kennaraþjálfun felur í sér að kennrar eru sérstaklega þjáfaðir í stjórnun hegðunarvandamála. Nauðsynlegt er að sterkt samband sé á milli skóla og heimilis svo að aðferðin virki því takmarkaður árangur næst ef annað hvort foreldri eða kennari nær ekki að innleiða aðferðina og ef samskipti á milli aðilanna eru ekki stöðug (7).

-
- 
4. Anastopoulos, A.D., Rhoads, L.H., og Farley, S.E. (2006). Counseling and training. Í R.A. Barkley (ritstj.), *Attention-Deficit Hyperactivity Disorder: A handbook for diagnosis and treatment* (3. útg.) (bls 3-76). New York: Guilford.
 5. Felt, B.T., Lument, J. og Christner, J. (2009). Multimodal treatment of Attention-Deficit/Hyperactivity Disorder in children. *American Family Physician*, 79,(8), 640-642.
 6. McGuinness, T.M. (2008). Helping parents decide on ADHD treatment for their children. *Journal of Psychosocial Nursing and Mental Health Services*, 46(8), 23-27.
 7. Pelham, Jr W.E., Wheeler, T. og Chronis, A. (1998). Empirically supported psychosocial treatments for Attention Deficit Hyperactivity Disorder. *Journal of Clinical Child Psychology*, 27, 190-205.



Í nútíma samfélagi með vaxandi áhyggjum af öryggi og árangri lyfja hafa heilbrigðisstarfsmenn og fjölskyldur leitað annarra leiða í meðferð við ADHD. Mataræði sem meðferð hefur höfðað til margra foreldra þar sem skilningur þeirra á stjórn og áhrifum samræmist löngun þeirra til að stuðla að heilbrigðum lífsstíl fyrir barnið. Margar tilraunir hafa verið gerðar til að hafa áhrif á ofvirknieinkenni með breyttu mataræði, svo sem fæði án litar- og rotvarnarefna og sykurs. Einnig hafa verið reyndir háir skammtar af vítamínum, steinefnum svo og ýmis svokölluð fæðubótarefni.

Pizzu botn

250 gr gróft spelt
3 tsk vínsteinslyftiduft
2 msk kaldpressuð kókosolía
1 tsk óreganó
1/2 tsk sjávarsalt
130-140 ml heitt vatn

Ofninn er hitaður upp í 185 gr. Þurrefnum er fyrst blandað saman. Olíu og vatni er bætt út í. Þar næst er deigið hnoðað og bakað í fimm mínútur. Pízzan tekin út, álegg og sósa sett á hana. Svo er hún bökuð aftur í fimm mínútur.

Uppskriftir

Bananahristingur

300 ml hrísgrjónamjólk

2 stk bananar

8 stk döðlur, steinlausar

1/2 tsk vanilluduft

Allt sett í blandara.

Í staðinn fyrir fyrir hrísgrjónamjólk er hægt að nota möndlumjólk, haframjólk eða sojamjólk.

Bananar og döðlur innihalda kalsíum og magnesíum sem styrkir taugakerfið.

Mataræði og ADHD

Í dag er skyndibiti mjög vinsæll, en skyndibiti er unninn matur. Því meira sem maturinn er unninn, því næringarsnauðari verður hann og því meira breytist hann. Fyrir utan að missa næringargildi sitt, missir unninn matur mikil af öðrum eiginleikum svo sem bragð og lit. Til að vega upp á móti því er bætt við hann miklu af aukaefnum, rotvarnarefnum, litarefnum og bragðefnum (10).

Því hefur lengi verið haldið fram að litarefni og önnur aukaefni í matvælum hafi áhrif á hegðun barna (8,9). Aðaláhrif aukaefna í matvælum hafa verið talin að þau auki á ofvirkni barna, hvatvísni og óæskilega hegðun.

Síðastliðin 30 ár hefur notkun þessara efna farið örт waxandi og hafa margar rannsóknir sýnt fram á að aukaefnin hafi áhrif á hegðun barna (8). Í dag er því haldið fram að hver manneskja borði að meðaltali um 3,6 - 4,5 kg af aukaefnum á ári og að allt upp í 75% matvæla Vesturlandabúa innihaldi aukaefni.



8. Bateman, B., Warner, J.O., Hutchinson, E., Dean, T., Rowlandson, P., Gant, C., Grundy, J., Fitzgerald, C. og Stevenson, J. (2007). The effects of a double blind, placebo controlled, artificial food colourings and benzoate preservative challenge on hyperactivity in a general population sample of preschool children. *Archives and Disease in Childhood*, 89, 506-511.
9. McCann, D., Barret, A., Cooper, A., Cooper, A., Dalen, L., Grimshaw, K., Kitchin, E., Lok, K., Porteous, L., Prince, E., Sonuga-Barke, E., Warner, J.O. og Stevenson, J. (2007). Food additives and hyperactive behaviour in 3-year-old and 8/9-year-old children in the community: A randomised, doubleblinded, placebo-controlled trial. *Lancet*, 370, 1560-1567.
10. Schab, D.W. og Trinh, N.T. (2004). Do artificial food colors promote hyperactivity in children with hyperactive syndromes? A meta-analysis of double-blind placebo-controlled trials. *Developmental and Behavioral Pediatrics*, 25, 423-434.

Hvað segja rannsóknir?

Mataræði

Mikilvægt og mögulegt er að fjarlægja aukaefni, fenól og salysölt, en sjaldan er það fullnægjandi. Allt að 88% af börnum með ADHD bregðast við þessum efnunum séu þau sett undir tunguna og viðbrögð könnuð en í tvíblindum rannsóknum bregst ekkert barn við þessum efnunum einum og sér. Taka verður tillit til þess að um ofnæmi eða óþol fyrir matnum sjálfum getur verið að ræða og því þarf að finna út hvaða mat er um að ræða og fjarlægja hann. Rannsóknir hafa sýnt fram á samband á milli takmarkaðs mataræðis og ADHD. Aukaefni og rotvarnarefni eru líklegust til að valda óæskilegri hegðun barna (11,12,13,14).



Fenól eru ilmefni sem hafa lítt sameindamassa og gefa fæðunni lit og bragð. Öll náttúruleg protein, fita og kolvetni innihalda fenólsambönd. Margar rannsóknir hafa sýnt fram á tengsl fæðuóþols hjá börnum með ADHD.

Uppskriftir

Möndlumjólk

1 dl möndlur
2 dl vatn
1 tsk kanill
2 döðlur

Möndlurnar eru látnar liggja í bleytti yfir nótt, skolaðar og allt sett saman í blandara. Mjólkinn síuð svo hún verði ekki kekkjótt.

Möndlumjólkinn gæti komið í stað hefðbundinna mjólkur. Einnig er hægt að nota hrísgrjónamjólk eða sesamjólk.

11. Carter, S.M., Urbanowicz, M., Hemsley, R., Mantilla, L., Strobel, S., Graham, P.J. og Taylor, E. (1993). Effects of a few food diet in Attention Deficit Disorder. *Archives of Disease in Childhood*, 69, 564-568.
12. Egger, J., Carter, C.M., Graham, P.J., Gumley, D. og Soothill, J.F. (1985). Controlled trial of ologantigenic treatment in the hyperkinetic syndrome. *Lancet*, 1, 540-545.
13. Stevens, L.J., Kuczek, T., Burgess, J.R., Hurt, E. og Arnold, L.E. (2011). Dietary sensitivities and ADHD symptoms: Thirty-five years of research. *Clinical Pediatrics*, 50 (40), 279-293
14. Uhlig, T., Merkenschlager, A., Brandmaier, R. og Egger, J. (1997). Topographic mapping of brain electrical activity in children with food-induced Attention Deficit

Uppskriftir

Brauð

5 dl spelt
1 dl sólblómafræ, sesamfræ, sojamjöl
eða kókosmjöl
3 tsk vínsteinslyfitduft
1/2 - 1 tsk sjávarsalt
1 1/2 -2 dl sojamjólk
1 1/2 -2 dl sjóðandi heitt vatn

Blandið þurrefnunum saman í skál. Hellið vökvanum útí og blandið varlega saman. Hrærið deigið sem minnst saman þá verður það létt í sér. Deigið sett í smurt brauðform og bakað í 25-30 mín. við 200° C.

Hægt er að setja ýmislegt fleira saman við brauðdeigið, til að mynda sólþurrkaða tómata, ólifur, hvítlauk eða kryddjurtir.

Hvað segja rannsóknir?

Bætiefni

Rannsóknir hafa sýnt fram á að börn með ADHD skortir fjölómettaðar fitusýrur sem líkaminn myndar úr omega-3 og omega-6 fitusýrum (15). Vísbendingar eru einnig um að þau skorti sink (19,20), magnesíum og B6-vítamín (16,17).

Skortur á fjölómettuðum fitusýrum, sér í lagi omega- 3 fitusýrum hefur verið talinn tengjast ýmsum hegðunarvandamálum sem og ofvkni með eða án athyglisbrests. Einkenni hjá börnum eins og þorsti, tíð þvaglát, flasa og breytingar á blóðvökva og rauðum blóðkornum gefa til kynna skort á þessum fitusýrum. Rannsókn Stevens og félaga sýndi að um 40% barna með ADHD eru með einkenni sem tengjast skorti á lífsnauðsynlegum fitusýrum (18).

Mörg næringarefni, til að mynda sink og járn koma við sögu þegar omega fitusýrum er umbreytt í aðrar fitusýrur. Rannsóknir hafa sýnt fram á að skortur á næringarefnum eins og magnesíum, sinki, járni og B6 vítamínum hefur verið talinn orsakaþáttur á ADHD og öðrum hegðunarröskunum (16,17,18,19). Hugsanlegur skortur á omega-3 hjá börnum með ADHD getur stafað af skorti á öðrum næringarefnum.

Samkvæmt rannsóknum eru börn með ADHD einnig með minna magn af sinki í líkamanum (19,20).

B6 vítamín er mikilvægt fyrir eðlilegan þroska og starfsemi heila- og taugakerfisins. Skortur á því hefur verið talinn tengjast taugafræðilegum kvillum. Nokkrar rannsóknir hafa sýnt fram á tengsl milli magnesíumskorts í börnum og ADHD einkenna (16,17). B6-vítamín helst í hendur við magnesíum því það hefur það hlutverk að hleypa magnesíum jónum inn í frumur líkamans. Magnesíum tekur þátt í ýmisskonar starfsemi miðtaugakerfisins.

15. Antalis, C.J., Stevens, L.J., Campell, M., Pazdro, R., Ericson, K. og Burgess, J.R. (2006). Omega-3 fatty acid status in Attention Deficit/Hyperactivity Disorder. *Prostaglandins, Leukotrienes and Essential Fatty Acids*, 75, 299-308.
16. Mousain-Bosc, M., Roche, M., Polge, A., Pradal-Prad, D., Rabin, J. og Bali, J.P. (2006). Improvement of neurobehavioral disorders in children supplemented with magnesium-vitamin B6: Attention Deficit Hyperactivity Disorders. *Magnesium Research*, 19, 46-52.
17. Starobrat-Hermelin, B. og Kozielec, T., (1997). The effects of magnesium physiological supplementation on hyperactivity in children with Attention Deficit Hyperactivity Disorder (ADHD). Positive response to magnesium oral loading test. *Magnesium Research*, 10, 149-156.
18. Stevens, L., Zhang, W., Peck, L., Kuczek, T., Grevstad, N., Mahon, A., Zentall, S.S., Arnold, L.E. og Burgess, J.R. (2003). EPA supplementation in children with inattention, hyperactivity, and other disruptive behaviors. *Lipids*, 38, 1007-1021.
19. Toren, P., Sofia, E., Wolmer, L., Weitz, E., Dov, I. o.fl. (1996). Zinc deficiency in ADHD. *Biological Psychiatry*, 40, 1007-1021.

Meðferðin

Þegar kemur að því að notast við mataræði sem meðferð við ADHD er nauðsynlegt að eyða öllum eiturefnum sem berast til heilans.

Hreinsa og græða þarf meltingarveginn svo hann verði ekki uppsprettu eiturefna í líkamanum og fjarlægja þau eiturefni sem safnast hafa saman í vefjum líkamans.

Þetta er gert með næringarmeðferð sem felst í því að huga vel að mataræði og þeim bætiefnum sem nauðsynleg eru líkamanum.

Gott skref fyrir foreldra er að byrja að gefa þeim omega-3 og omega-9 fitusýrur og taka af þeim alla unna matvöru, fylgjast svo með hvort um jákvæðar breytingar verði að ræða á tveimur til þremur mánuðum.



Meðferðin

Í stuttu máli!

Taka út	Innleiða
Glútein	Glúteinlaust
Kasein	Hrísgjónamjólk
Síróp	Möndlur
Hunang	Holla fitu
Rúg	Fisk
Bygg	Lífrænt ræktað
Hafra	Bætiefni
Pasta	
Brauð	
Kex	
Kökur	
Majónes	
Mjólk	

Meðferðin

Hægt er að notast við aðferð með nokkuð takmarkaðri fæðu:

Þá er tekið út mataræði sem inniheldur litarefni, bragðefni, súkkulaði, MSG, rotvarnarefni, koffein og mjólkurvörur (21). Aðferð þessi er svipuð og aðferð með lág-næmnifæði, munurinn er sá að þessi aðferð er frjálslegri. Með þessari aðferð er hægt að prófa sig áfram með því að taka út þá fæðu sem talin er slæm fyrir barnið og árangur skoðaður eftir nokkrar vikur. Möguleiki er á að taka út eina fæðu og skoða árangur, ef engin árangur mælist, þá er haldið áfram að taka út eina og eina fæðu. Ef til vill er nauðsynlegt að taka út margar matartegundir til að árangur mælist.

Útiloka:

Gott er að útiloka matvæli, fæðubótarefni (vitamín/steinefni) tannkrem, sælgæti og drykkjarföng sem innihalda tilbúin litarefni, bragðefni og rotvarnarefni (21).

Nauðsynlegt að gera!

Mikilvægt er að skoða innihaldslýsingar á vörunum hvort í þeim er: litarefni þar á meðal gult eða rautt. Nauðsynlegt er að athuga bragðefni þar á meðal vanillin sem er notað í óekta vanillu. Einnig þarf að athuga sætuefnin aspartame, saccharine, sucralose og önnur sætuefni. Við þetta má bæta andoxunarefni, BHA, BHT og TBHQ, rotvarnarefni, natrium bensóat og benzósýru (21).

Meðferðin

Bætiefni

- Lýsi
- Omega-3
- Magnesíum
- Sink
- Járn
- B6 vitamín

Fara þarf varlega í að gefa sink þar sem eituráhrif og auka-verkanir geta komið fram ef gefnir eru stærri skammtar en ráðlagður dagskammtur, en það er 50 mg á dag.



21. Campell McBride, N. (2008). *Meltingarvegurinn og geðheilsa; náttúruleg meðferð við þunglyndi, einhverfu, verkstoli, ofvkynni, geðklofa, lesblindu og athyglisbresti*. Reykjavík: Matur og heilsa ehf.

Meðferðin

Efni sem ráðlagt er að taka út:

Glútein

Glútein er prótein sem finnst í korni, aðallega hveiti, rúgi, byggi og höfrum (21).



Kasein

Kasein er prótein sem finnst í mjólk og mjólkurafurðum (21).



Nokkur dæmi um fæðutegundir sem innihalda glútein og kasein:

Unnin kolvetni, mjólkurafurðir og sykur.

Brauð, kex, kökur, sælgæti, flögur, morgunkorn, pasta, mjólk og sæt jógvírt (21).



21. Campell McBride, N. (2008). *Meltingarvegurinn og geðheilsa; náttúruleg meðferð við þunglyndi, einhverfu, verkstoli, ofvirkni, geðklofa, lesblindu og athyglisbresti*. Reykjavík: Matur og heilsa ehf.

Meðferðin

Fenól og salýsalt

Allar korntegundir, kjöt, fiskur, egg, mjólk, ávextir, grænmeti og plöntuefni eru full af fenólum. Það þarf að taka út nánast allt grænmeti, ávexti, hnetur fræ og olíur (21).

Lág-næmni fæði nefnist þessi aðferð. En þá fá börnin einungis tvenns lags kjöt (lamb, kjúkling), kartöflur og hrísgjón, tvenns konar ávexti (banana og perur), grænmeti (kál, spírur, blómkál, spergilkál, agúrkur, sellerí, gulrætur) og vatn. Einnig fá börnin kalk, magnesíum, sink og nokkur grunnvitamín, til að mynda D vitamín og járn. Einnig er gott fyrir þau að fá lýsi. Eftir fjórar vikur ætti að vera farinn að sjást árangur. Þá er hægt að prófa eina fæðutegund fyrir sig og sjá hvernig barninu reiðir af eftir two til þrjá daga. Ef barnið fer að sýna óæskilega hegðun þá hefur barnið óþol fyrir þeirri fæðu. Svona má svo prufa sig áfram (11).

Það getur verið erfitt að halda barninu á svona ströngu fæði en það er vel þess virði að reyna.



21. Campell McBride, N. (2008). *Meltingarvegurinn og geðheilsa; náttúruleg meðferð við þunglyndi, einhverfu, verkstoli, ofvirkni, geðklofa, lesblindu og athyglisbresti*. Reykjavík: Matur og heilsa ehf.
11. Carter, S.M., Urbanowicz, M., Hemsley, R., Mantilla, L., Strobel, S., Graham, P.J. og Taylor, E. (1993). Effects of a few food diet in Attention Deficit Disorder. *Archives of Disease in Childhood*, 69, 564-568.