



**ADHD &
MINSKAD
APTIT**

Hur du ökar ditt barns
intag av mat och näring

HAR DITT BARN UPPLEVT MINSKAD APTIT PÅ GRUND AV ADHD-MEDICINERING?

Som föräldrar oroar vi oss ofta över våra barn – och när våra barn kämpar med extra utmaningar relaterade till en ADHD-diagnos, kan oron ofta öka.

Om ditt barn får läkemedelsbehandling för kärnsymtomen vid ADHD, är **minskad aptit** en av de vanligaste biverkningarna.

På grund av den minskade aptiten går vissa barn ner så pass mycket i vikt att deras **tillväxt och utveckling äventyras**.

I dessa fall kan ditt barn behöva **extra stöd** för ökat intag av näring.



Kontakta alltid ditt barns sjukvårdskontakt om du är orolig över ditt barns näringsintag.

HUR DU ÖKAR DITT BARN'S INTAG AV MAT

Som föräldrar vill vi att vårt barn ska **växa och utvecklas**. Det kan vara särskilt utmanande om ditt barn helt enkelt har tappat aptiten. Det finns olika sätt du kan öka ditt barns näringsintag på, men det finns inga enkla vinster eller snabba genvägar när man har ett barn med ADHD.



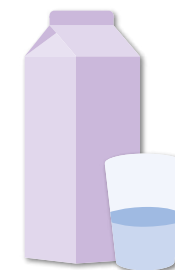
Energitäta tillbehör och såser, såsom majonnäs och jordnötssmör



Mat med högt innehåll av kalorier och/eller mycket protein, såsom kyckling och korv



Näringsdrycker* som ett komplement, såsom Fortini



Drycker med högre innehåll av kalorier och vitaminer, såsom mjölk eller färsk juice



Rådfråga alltid din behandlande läkare/specialist eller dietist kring näringsstöd skräddarsytt för ditt barn.

*Medicinska näringsdrycker är livsmedel för speciella medicinska ändamål vid kostbehandling av sjukdomsrelaterad undernäring, och kan rekommenderas av dietist, läkare eller apotekspersonal som **ett komplement** när den vanliga kosten inte är tillräcklig.

NÄRINGSDRYCKER SOM KOMPLEMENT TILL DET DAGLIGA MATINTAGET

Näringsdrycker* är näringsmässigt optimerade för att ge ditt barn de **kalorier, proteiner, vitaminer och mineraler** som behövs för att stödja optimal tillväxt och utveckling.

Det går att få näringsdrycker förskrivet på recept av ditt barns läkare om aptitnedsättningen har resulterat i viktnedgång och tillväxtproblem.

Näringsdrycker kan även köpas receptfritt på apoteket när du hämtar ut ditt barns ADHD-medicin.



Rådfråga alltid din behandlande läkare/specialist eller dietist för en näringsbedömning av ditt barn.

*Medicinska näringsdrycker är livsmedel för speciella medicinska ändamål vid kostbehandling av sjukdomsrelaterad undernäring, och kan rekommenderas av dietist, läkare eller apotekspersonal som **ett komplement** när den vanliga kosten inte är tillräcklig.

MÅLTIDER, TIPS & RÅD FÖR DITT BARNS DAGLIGA RUTIN

Näringsdrycker* kan vara ett komplement till ditt barns dagliga matintag, som en del i den övriga kosten, när aptiten är nedsatt på grund av läkemedelsbehandlingen.



Fast måltidsschema



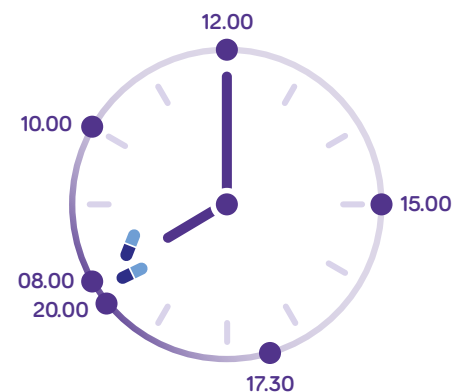
Förbered ditt barn för måltiden



Var positiv under alla måltider



Servera mellanmål



- 08:00** Extra kaloririk frukost; innan aptitnedsättningen kommer
- 10:00** Mellanmål; Näringsdryck eller annan kalorität mat
- 12:00** Anpassa skolmåltiden; ex. önskekost + inkludera näringsdryck
- 15:00** Mellanmål; Näringsdryck eller annan kalorität mat
- 17:30** Extra kaloririk middag; ex. berika med näringsdryck
- 20:00** Mellanmål; Näringsdryck eller annan kalorität mat

Den ljuslila cirkeln i klockan illustrerar ett exempel på hur aptiten kan försämrans under dagen. Exakt tidpunkt för aptitnedsättningen beror helt på det enskilda barnets medicinska behandling.

*Hur många näringsdrycker per dag ditt barn bör ta beror på barnets ålder, näringsstatus och övrigt matintag, samt ska alltid och endast rekommenderas av hälso- och sjukvårdspersonal. På grund av fiberinnehåll bör intaget ej överstiga 4 flaskor/dag samt användas med försiktighet hos yngre barn.

NÄRING FÖR BARN MED EN EXTRAORDINÄR APTIT PÅ LIVET

Fortini* är ett brett sortiment av näringsdrycker för barn från 1 år. Fortini finns i **många smaker, konsistenser och storlekar** så att barnet lättare kan variera och hitta sina favoriter.

Fortini Compact Multi Fibre (125 ml)

– liten kompakt flaska när stora volymer är svåra att inta.

Fortini Smoothie (200 ml)

– innehåller frukt som ger en frisk smak.



Fortini Multi Fibre (200 ml)

– många olika smaker med milkshake-liknande konsistens.

Fortini Creamy Fruit (100 g)

– slät yoghurt-liknande konsistens med innehåll av frukt. Äts med sked.

Fortini kan drickas direkt väl kyld från flaskan, ätas med sked, frysas till glass eller användas i matlagning och bakning. Läs mer om Fortini-sortimentet på fortini.se

*Fortini är **energitäta, näringsmässigt kompletta kosttillsätt** för barn 1–12 år. Fortini är livsmedel för speciella medicinska ändamål vid kostbehandling av sjukdomsrelaterad undernäring och när det dagliga energibehovet ej tillgodoses. Fortini är avsedda att användas vid inrådan av dietist, läkare eller apotekspersonal.

FORTINI KAN TILLSÄTTAS I DITT BARNNS FAVORITRÄTTER



Snabb smoothie

1 portion (2,5 dl)

½ banan

1 dl bär eller frukt i bitar

1 tsk. honung

1 dl Fortini Compact Multi Fibre jordgubb



15:00

Mellanmål

Så här gör du:

- Lägg alla ingredienser i en skål och blanda med exempelvis en stavmixer.
- Vid behov, späd med lite vätska, såsom mjölk/vatten.
- Experimentera gärna, tillsätt t ex blåbär, mango, persika, hallon, päron – det mesta kan användas i en smoothie!



Fortini-omelett

2 portioner

4 ägg

Salt och peppar

Olja till stekning

1 dl riven ost

1 flaska Fortini Compact Multi Fibre Neutral



17:30

Middag

Så här gör du:

- Vispa ihop ägg, Fortini Compact Multi Fibre Neutral, salt och peppar i en skål.
- Häll oljan i en stekpanna på medelhög värme och häll därefter i blandningen. Låt grädda i några minuter. Skaka pannan några gånger för att få den lösa äggsmeten att rinna ned.
- Strö på den rivna osten och låt den smälta något.
- Vik ihop omeletten när kanterna lossnar lätt från pannan och äggsmeten har stelnat.

OBS: Om Fortini används i matlagning och bakning kan vissa näringsämnen försämrats vid upphettning.

Den här broschyren är utvecklad speciellt till föräldrar som har barn med ADHD-diagnos och som får läkemedelsbehandling för kärnsymtom. Nutricia råder föräldrar till att alltid konsultera med den vårdpersonal som ansvarar för barnets behandling, och/eller en dietist, för korrekt näringsstöd relaterat till aptitnedsättning av läkemedelsbehandling där viktminskning och risk för undernäring föreligger.

Fortini är energitäta, näringsmässigt kompletta kosttillsättningar för barn 1–12 år. Fortini är livsmedel för speciella medicinska ändamål vid kostbehandling av sjukdomsrelaterad undernäring och när det dagliga energibehovet ej tillgodoses. Fortini ska alltid och endast rekommenderas av hälso- och sjukvårdspersonal.

www.ADHDnaring.se

Nutricia | info.amnse@nutricia.com | www.nutricia.se


LIFE-TRANSFORMING NUTRITION