

# dietisten

För evidens och vetenskap inom kost, nutrition och hälsa • Vol III • Nr 3 2022

tema

## allergi & celiaki

■ **Alkohol och obesitas**  
– sambandet oklart

■ **Histaminintolerans**  
– utredning och behandling

■ **Nutritionsbehandling**  
– stor potential vid ADHD



### Farlig tallrik?

Linus Engqvist Richert  
om engångsprodukter  
och celiaki



### Fingerfood

Sarah Forsbergs  
forskning om att få äta  
självständigt som äldre

# Nutritions- behandling

## har stor potential vid ADHD



Ohälsosamma matvanor är vanligt vid ADHD. Bristande impuls kontroll kan leda till övervikt och fetma, men samtidigt har många barn och unga med ADHD ett selektivt ätande. Aptitförlust är en vanlig biverkning vid medicinering och för tillväxt och ökat välmående behöver den kompletteras med personcentrerad kostbehandling.

**T**ÄT KONTAKT MED DIETIST SOM har god kunskap om ätproblem vid neuropsykiatriska funktionshinder (NPF) ökar möjligheterna till en stabil behandling, att delta i skola och fritidsaktiviteter och minskad oro hos familjen. Teamets samlade kompetens bör inkludera nutrition, men tillgången till dietister inom psykiatri är generellt sett låg.

**Anette Olofsson** är legitimerad dietist och arbetar inom psykiatri i Region Blekinge, vilket även inkluderar barn- och ungdomspsykiatri.

– Energibrist bidrar till att barn och tonåringar med ADHD ofta inte är så

väl fungerande, menar hon. Många har problematik med selektivt ätande och ARFID (se faktaruta), och medicinerna ger en kraftig aptitförlust under dagen. Det påverkar humöret och koncentrationen, och leder ofta till rastlöshet och aggressivitet.

### Nutritionsproblem bör tas på allvar

Anette Olofsson menar att det ofta går ganska långt innan nutritionsproblemen tas på allvar, vilket är synd eftersom det har stor betydelse för individens välmående och humör. Bilden bekräftas även i en ny svensk enkätundersökning: Det dröjer ofta minst ett år innan barn med ADHD och aptitförlust remitteras till dietist.

– Att äta regelbundet är viktigare än exakt vad, men samtidigt behöver kroppen näring, betonar hon. När medicinen går ur kroppen ökar suget efter energität och ofta näringsfattig mat,

**– Energibrist bidrar till att barn och tonåringar med ADHD ofta inte är så väl fungerande.**

**Anette Olofsson**



vilket bidrar ytterligare till ohälsosamma matvanor.

Hon betonar hur viktigt det är att nå ut med information om matens betydelse, till psykiatriker och barnläkare som möter barn med ADHD, anhöriga samt personal inom skola och fritidsverksamhet.

– De här patienterna har hög prioritet, men det hade varit värdefullt att koppla in dietist tidigare. När längdkurvan viker av har det redan gått ganska långt.

– Att förstärka den vanliga maten är steg 1. Mellanmål behövs för att få i sig det man behöver för att fungera bättre under dagen. Näringsdrycker är enkelt,



**Kajsa Asp Jonson**  
Leg dietist, journalist  
Mersmak kommunikation  
kajsa.asp@gmail.com

**– Personer med ADHD är ofta lite tunnare. Det beror både på ett lägre energiintag och på att kroppen behöver frigöra energi, bland annat från muskler och fettväv, för att upprätthålla blodsockret.**

Marcus Westin



smidigt och hygieniskt, och ett bra sätt att stärka upp med såväl energi och protein som vitaminer och mineraler i kosten som ofta är ganska ensidig. Vi ser tydligt att det bidrar till mer hälsosamma matvanor i stort.

Även kliniska studier visar att medicinska näringsdrycker förbättrar näringsintag och tillväxt, och ökar aptiten för vanlig mat hos barn med tillväxtproblematik och/eller sjukdomsrelaterad undernäring.

### **Säkra tillväxten, behandla långsiktigt**

– Personer med ADHD är ofta lite tunnare. Det beror både på ett lägre energiintag och på att kroppen behöver frigöra energi, bland annat från muskler och fettväv, för att upprätthålla blodsockret, konstaterar barnpsykiatrikern **Marcus Westin**.

– De flesta är 8–10 år när medicineringen påbörjas, och de tar den ofta under 8–10 år. Det är en glidande skala hur mycket aptiten påverkas, berättar han. Vi har som rutin att patienten får göra uppehåll under 6–8 veckor på sommarlov för att främja tillväxten och utvärdera behandlingen utan att det påverkar skolan. Någon gång kan vi även rekommendera uppehåll på helger. Under puberteten är det särskilt viktigt att mängden energi och näring är tillräcklig.

Barnläkaren **Ingrid Rasmuson** ser behandlingen ur ett helhetsperspektiv. Hon menar att det är viktigt att främja välmående och måltidskultur för hela familjen, och att motverka näringsbrister.

**ADHD** står för *Attention Deficit Hyperactivity Disorder*.

**ARFID** står för *Avodiant/ Restrictive Food Intake Disorder*

– på svenska: undvikande/restriktiv ätstörning. ARFID är ett underdiagnostiserat problem och många barn med ADHD och autismspektrumdiagnoser uppfyller kriterierna.

– Behandling med centralstimulantia påverkar impulskontrollen och aptiten. Barnen reagerar olika på blodsockerfall och låg energi, förklarar hon. För de som har problem att få i sig tillräckligt blir det svårt.

Enligt henne finns det tre kategorier: De som får en tillfällig aptitreglering och inte behöver så mycket stöd, de som får en påtaglig aptitnedsättning och behöver mer stöd, och de som för en ständig kamp mot aptitförlusten.

– Maten behövs för att barnen ska kunna ha ett drägligt liv. De blir en mycket bättre version av sig själva om det fungerar bra, säger **Ingrid Rasmuson**. Tillväxtkurvan är vårt viktigaste instrument. Om längden börjar avvika måste vi dra i bromsen och sluta med medicinen.

Hon menar att paus i medicineringen under sommarlov är något man förr trodde var en bra idé, särskilt om det är väldigt svårt med maten. **Anette Olofsson** är inne på samma tanke.

– Att göra uppehåll i medicineringen funkar för vissa, konstaterar hon, men det är bättre att se individen bakom vikt- och längdkurvan, och fixa näringen kontinuerligt – inte minst för att barnet ska må bättre och fungera bättre i vardagen. Ett mer stabilt näringsintag bidrar till en bättre helhet tillsammans med fysisk aktivitet och sömn, som också är viktiga delar i behandlingen. Många upplever snabba och väldigt positiva effekter av relativt enkla åtgärder.

### **Ätproblematik med många sidor**

**Marcus Westin** menar att det viktigaste är att få i sig tillräckligt med energi totalt sett, men också att man har energi nog för att gå i skolan och delta i aktiviteter.

– Vi vill att de äter lunch och mellanmål på fritids. Energibristen märks ofta inte utåt, men när medicinen går ur kroppen kan barnet bli tydligt irritabelt av det låga blodsockret. Vi ger råd om ”kaloritätning”, till exempel med smör och grädde och energirika mellanmål,

och dietist kopplas in i komplicerade fall, till exempel vid samsjuklighet, matallergi eller mer uttalad ätproblematik, säger **Marcus Westin**.

Många barn med NPF upplever att det är jobbigt i skolmatsalen, de har aptitnedsättning av medicinen och samtidigt ofta en ökad känslighet för mat, dofter och konsistenser. **Ingrid Rasmuson** betonar att mat och sömn är frågor man måste jobba med från början:

– Att äta regelbundet påverkar funktion, koncentration och prestation

**– Vi skickar gärna till dietist och är frikostiga med näringsdrycker. Det går inte annars.**

**Ingrid Rasmuson**



i skolan. Vi skickar gärna till dietist och är frikostiga med näringsdrycker. Det går inte annars. Föräldrarna berikar med olja, gör smoothies på morgonen och så vidare. Man kan inte begära mer.

– En näringsdryck som är komplett med energi, protein, vitaminer och mineraler är en livräddare som fungerar i det verkliga livet. Det är en liten kostnad i förhållande till vad NPF kostar totalt sett. 🍎

*Medverkande i artikeln:*

**Anette Olofsson**, leg dietist, Läns gemensam psykiatri, Karlskrona. **Ingrid Rasmuson**, överläkare, specialist i pediatrik, Idu Barnklinik, Stockholm. **Marcus Westin**, överläkare, specialist i barn- och ungdomspsykiatri, Akademiska sjukhuset, Uppsala

### **» Enkätundersökning**

I en enkätundersökning som gjorts av Nutricia under perioden april 2020–december 2021 har dietister fått besvara frågor om kliniska erfarenheter av att använda näringsdrycker som del av kostbehandlingen vid aptitförlust i samband med medicinering av ADHD.

- 8 av 10 patienter har fått vänta mer än 12 månader på sin första dietistkontakt.
- 2/3 rapporterar en positiv effekt av att lägga till näringsdrycker.

Vanligast effekter är viktuppgång, viktstabilisering, bättre aptit på vanlig mat, bättre ork och energi under dagtid och i skolan. Många vittnar om ökat välmående, lugnare individer och ett mer stabilt humör.