

Åtta tips för att underlätta mat och måltider

Många föräldrar till barn med adhd är bekymrade över sina barns matvanor. Dålig aptit är ett vanligt problem för barn med adhd, inte minst för dem som medicinerar. Därtill kommer barnets svårighet att följa rutiner och att känna efter när hen börjar bli hungrig. Barn med adhd kan också ha problem med att äta för mycket. Ett starkt sockersug är vanligt. Socker kan vara ett lockande sätt att snabbt få stimulans och höja energinivån.

Här är Adhd-centers tips för att underlätta mat och måltider:

1. Regelbundna måltider

Utan styrning finns det en risk för att barnet med adhd inte äter någonting på många timmar för att sedan istället äta för mycket av vad som än råkar finnas i närheten. Regelbundenhet är ett sätt att hjälpa barnet att hålla dagsrytm och struktur. Regelbundna måltider med lagom tid emellan är en bra ambition, men var beredd på att göra avsteg från denna ordning.

2. Satsa lite extra på frukosten

Frukosten sägs vara dagens viktigaste mål, men för barn med adhd är den ofta särskilt svår att få i sig. Ibland fungerar inte traditionell frukostmat. Då behövs en annan variant. Det kan vara någon av barnets nyttigare favoriträtter, kanske rester från gårdagen. Frukost på sängen eller smoothie blir lösningen för vissa barn.

3. Servera små portioner

Barn med adhd är ofta så uppe i det de gör att de inte märker att de är hungriga. När man inte känner sig hungrig, är det inte särskilt lockande att avbryta sina aktiviteter för att sitta ner och äta vad som framstår som en oöverkomligt stor måltid. Små portioner och "lätt" mat som går snabbt att äta kan öka chansen att barnet äter åtminstone lite även om hen inte känner sig så hungrig.

4. Ha nyttiga mellanmål i beredskap

Se till att ditt barn får i sig lite i magen, när hen väl är sugen, även om det kanske infaller vid tider som inte riktigt överensstämmer med övriga familjens måltider. Det är då bra att ha nyttiga mellanmål tillgängliga, för att undvika godis och glass. För att hjälpa barnet att få i sig rätt mat kan ni ha en särskild låda i kylskåpet märkt "Mellanmål". Ha gärna nyttiga snacks nära till hands även när ni är utanför hemmet.

5. Anpassa efter medicineringen

Medicinen har ofta en dämpande effekt på barnets aptit, vilket kan leda till att barnet blir ordentligt hungrigt först framåt kvällen då medicinen har gått ut kroppen. För att se till att barnet får i sig näring, kan man behöva anpassa måltiderna efter medicineringen och synkronisera barnets måltider med när

hungern sätter in. Det är också särskilt viktigt med frukost innan medicinen börjar verka.

6. Anpassa skollunchen

I skolan kan man ibland behöva göra särskilda anpassningar kring maten. Vissa barn behöver få särskild kost för att få i sig mat under skoldagen. Ibland behöver man anpassa miljön, till exempel låta barnet gå tidigare än de andra barnen till matsalen för att kunna äta i lugn och ro.

7. Reducera sockerintaget

Resultat från klinisk forskning har inte kunnat visa på ett samband mellan sockerintag och utvecklandet av adhd-symtom. En del föräldrar till barn med adhd rapporterar dock att deras barn blir uppvarvade av socker och har därför minskat på sockret. Under alla förhållanden är det bra för alla barn med ett begränsat sockerintag, vare sig de har adhd eller inte.

8. Bråka inte om måltiderna

Sist men inte minst: det hjälper sällan att försöka tvinga barnet att äta eller att kommentera kvarlämnad mat på ett negativt sätt. Om det blir för mycket tjat och konflikt kring måltiderna, minskar sannolikheten att barnet utvecklar goda matvanor. Försök att hålla tillbaka tjetet. Försök istället att ha en trevlig stund när ni äter.

Tipsbladet bygger på litteratur, forskning och erfarenheter av vad som fungerar för barn med adhd/add.