

Her er en lang og dejlig historie fra en familie, som har rigtig gode erfaringer med kostændringer til deres dreng med Asperger:

Jeg er mor til en dreng med Asperger og mistanke om ADHD, den hypoaktive type, som er det modsatte af den hyperaktive type. Han er født med en genfejl i sit immunsystem - MBL mangel, som gør, at han ofte er syg og i meget lange perioder. Som regel bliver en almindelig forkølelse til halsbetændelse, bronkitis og mellemørebetændelse - han har fået oceaner af penicillin i sine første mange år. Han har også astma og har fået Symbicort og Bricany, siden han var ganske lille. Vi har siddet op og sovet mange, mange nætter. Derudover er han allergisk over for græs, hund, hest og kat og er født skæv i kroppen/ryggen.

Han er 14 år i dag. For fem år siden stod vi over for valget at skulle starte med Ritalin, holde vores hverdag ud, som den var på det tidspunkt, eller finde på noget tredje. Ritalinløsningen var jeg virkelig ikke meget for! På den anden side var jeg så slidt og træt og var selv diagnosticeret med en kronisk belastningsreaktion (stress udløst af mange års belastning), så der skulle virkelig ske et eller andet. Situationen var ganske enkelt uholdbar og ulidelig.

Når han havde det værst, skulle jeg sidde ved siden af ham hele tiden for at holde hans opmærksomhed på fx at tage tøj på, spise, drikke osv. Han har været indlagt en del gange, stærkt dehydreret. Når han har været på weekend eller på tur med skolen, glemte de voksne, at han skulle mindes om at spise og drikke hele tiden. På det tidspunkt havde han overhovedet ingen fornemmelse af sult, tørst, varme og kulde, træthed, og hvis han var syg, selv med meget høj feber og voldsom infektion i kroppen, kunne han ikke rigtigt mærke noget. Han var ligesom bedøvet fysisk og mentalt. Han fik meget let infektioner og fik flere gange eksplosiv blodforgiftning af bare et myggestik. Det kunne gå så hurtigt, at jeg om morgenen kunne sende ham af sted i skole, og 3 timer senere sad jeg og holdt ham i hånden på sygehuset. Han var så tynd, så tynd, fordi han ikke fik noget at spise, hvis ikke der sad nogen ved siden af ham, som sagde "spis". Når han var udenfor, skulle jeg holde øje med, om han havde lagt sig til at "vegetere" et sted i en snebunke, iskold og forfrossen, men uden selv at kunne mærke det. Jeg stod og kiggede på ham en dag, for at se om han mon ikke selv ville mærke kulden på et tidspunkt, men der skete ingenting. Han lå helt stille og kiggede op i skyerne, indtil jeg ikke længere turde lade ham ligge.

Som de fleste Aspergere er han kvik, hans IQ er højere end de fleste menneskers, og det er utroligt svært at forstå, at en så kvik dreng ikke kan finde ud af de mest simple ting. Spørger du ham om fx hvad filosofi betyder, får du et bedre svar fra ham, end hvis du søger på Wikipedia. Men han kunne ikke finde ud af at spise og tage tøj på! Hans eksistens foregik i en glasklokke, og jeg var MEGET bekymret for ham og fremtiden.

Det var en slem tid, men jeg havde svært ved at tro, at Ritalin var en god løsning - alene listen over bivirkninger virkede temmelig urimelig at skulle udsætte et barn for! Så jeg begyndte at søge efter alternativer på nettet.

Jeg fandt VIRKELIG mange spændende historier fra andre lande, hvor flere så ud til at ligne vores på mange måder. Det virkede som om, det var muligt at gøre noget selv ved hjælp af kosten, vitaminer, olier, motion.

Før vi startede, holdt jeg et møde med min lille familie. Jeg fortalte det, som det var, at vi blev nødt til at gøre noget andet, end det vi gjorde nu. At jeg troede på, at vi ville blive mere friske, mindre syge og mere glade, hvis vi lavede om på det, vi spiste. Og så spurgte jeg, om de ville være med til et eksperiment det næste halve år, for at se om jeg havde ret. Hvis de sagde ja, gjaldt det os alle (to voksne og to børn), og i det halve år skulle de acceptere, at det kun var mig, der bestemte, hvad vi spiste, også når de var andre steder. Heldigvis sagde de ja! Så begyndte jeg at planlægge.

Først maden, så vitaminer/olier, så motion. Jeg delte det med vilje op i tre faser for at kunne overskue projektet. Og hver del blev igen delt op i faser. Fx skiftede jeg først morgenmaden ud, og da den kørte på skinner, tog jeg frokosten osv.

Alt sukker, også det skjulte tilsat fx makrel i tomat og ketchup, blev smidt ud. Alle mælkeprodukter, og hvedemel (spelt er også hvede) skulle ud. Flere steder anbefalede man glutenfri diæt også, men det kunne jeg ikke lige overskue på det tidspunkt. Vi gav en masse mad væk, som vi ikke længere skulle spise, og ind flyttede alt muligt nyt, fremmed, og i børnenes øjne underligt nyt.

Fredagsgufskålen, der før var flødeboller, chips, Matadormix osv, blev skiftet ud med grydelavede popcorn, nødder, mandler, tørret mango og en smule sukkerfri vingummi.

Den første måned havde jeg lavet en meget ensformig madplan for at gøre det lettere for mig selv i forhold til indkøb og madlavning. Der var mange nye ting at lære og gamle vaner at bryde, men det var nu ikke svært, bare besværligt - i starten altså. I dag tænker jeg overhovedet ikke på det. Jeg har nu 2-3 sunde morgenmåltider, der tager mellem 5 og 20 min at tilberede, madpakke/frokost tager 5-20 min, ofte en rest aftensmad, og aftensmaden tager som oftest lidt over en halv time! Jeg har de samme 5-6 rutine aftensmåltider som før. Nu er de bare meget sundere.

Ind imellem tager vi en bagedag eller en stor maddag, hvor vi laver mad en halv lørdag og putter i fryseren. Jeg bruger ikke et minut mere på mad i dag, end jeg gjorde tidligere!

Jeg kontaktede Karen Nørby for at sikre mig, at vi ville få det rigtige ernæringsindhold, og det var meget inspirerende og især dejligt at dele projektet med én, der også troede på det, og som havde erfaring med andre, det var gået godt for!

Vi fik foretaget en vitamin- og mineraltest hos en biopat og fik ekstra tilskud af bl.a. fiskeolie, kalk og D-vitamin.

Forandringen, der kom ret hurtigt, er til at føle på!

Min søn har ikke haft brug for astmamedicin de sidste tre år, hans lungefunktion er så kraftigt forbedret, at han ikke behøver det. Vi har hund og hest hjemme, og han reagerer ikke allergisk på nogle af dem, ligesom hans øvrige allergier ikke har givet synderlige symptomer de sidste to år (tidligere sad han inde for nedrullede gardiner i hele sommerferien på grund af gener fra høfeberen, selvom han fik antihistaminer) Han er slet ikke i nærheden af at skulle tage Ritalin. Fungerer fint i sin klasse i en almindelig folkeskole, uden støtte. Er fagligt nummer to i klassen og har mange venner, især pigerne elsker hans glade og opfindsomme hjerne!

Han træner to gange om ugen hos en fysioterapeut, almindelig styrketræning, balancetræning og krydskoordinering, og hans fedtprocent er gået op, samtidigt med at han har fået voldsomt mere energi og selvtillid. Han er næsten aldrig syg længere, sover som en sten, og er glad og nærværende!

For tre år siden, da han var 11, sagde han for første gang: ”Jeg er tørstig!” Det var stort! I det hele taget er hans kropsfornemmelse blevet super god, og han kan tydeligt mærke, hvad maden og træningen gør for ham.

I dag vælger han selv, om han vil spise noget af det, han ved, han reagerer på. Han har altid en lille pose med nødder/mandler/dadler/frugt med, hvis de andre skal have slik eller kager. Jeg har sagt, at hvis han støder på noget kage eller andet, som han virkelig har lyst til, skal han bare tage det og huske at NYDE det stort, men han vælger 99% at sige nej tak. ”Jeg har ikke lyst til det, for jeg får det så underligt” siger han. Og vi andre kan tydeligt mærke det på ham, specielt hvis han har fået noget med sukker. Dagen efter er han forsvundet ind i sin gamle glasklokke, bliver meget trist, mut og svær at få kontakt med. Fysisk får han tynd mave, hjertebanken, ondt i hovedet og kan ikke sove. Så det har været umagen værd for os. Vi går aldrig tilbage til de gamle madvaner.

Den største udfordring har ikke ligget i at skulle sætte sig ind i ernæring, nye madvaner, nye rutiner - men i omgivelsernes holdning til vores kost. Mange ”bekymrede” mennesker i vores

omgangskreds har stillet skeptiske spørgsmål ved vores kost, og det har krævet god jordforbindelse at holde fast i projektet, når man både af fagpersoner, venner og familie skal høre, at det man gør, er synd for barnet! Men hvordan kan det være synd for ens barn at komme til at trives så godt? Og hvordan kan det være, at sukker er blevet lig med kærlighed? Så når man ikke giver sit barn noget med sukker – elsker man det så ikke? I mine øjne er det en selvmods sigelse, og jeg er efterhånden så vant til det, at jeg bare kan sige: ”Det, der virker godt for os, har vi planer om at fortsætte med!” Selv siger min søn ”Mor, hvor er jeg glad for, at du passer godt på mig!”

Jeg håber, at jeg med denne historie kan være med til at inspirere andre, der står i samme situation, som vi gjorde for år tilbage: Udmattede, sløje og helt uden tro på, at det kunne blive anderledes. Det kan det nemlig godt!

Hilsen en glad og lettet mor