

Dreng med ADD

Jeg er mor til en 13-års dreng, der er helt almindelig, dog tumlede han med små problemer som alle andre drenge. Vi løb ind i et større problem, da han blev ked af at gå i skole og helt stoppede til sidst. Vi blev henvist til børne- og ungdomspsykiatrien. Her gennemgik han forskellige undersøgelser, og det endte med, at han fik diagnosen ADD. En diagnose jeg ikke var helt enig i, men accepterede. Deres holdning var, at han skulle have Ritalin. Det ville jeg ikke acceptere og afslog. Dog kunne jeg mærke på mig selv, at jeg blev nødt til at forsøge noget andet. For hvorfor var diagnosen ADD? Kunne jeg gøre noget for ham, som gjorde ham glad, så han slap for sit svingende humør og manglende glæde? Hvad var det, der tog glæden og energien fra ham? Som det står skrevet her, lyder det meget enkelt, men der var selvfølgelig mange faktorer, der spillede ind i det hele. Men essensen var, at der var noget, der tog hans energi. Jeg valgte at starte med at fokusere på hans kost.

Inden kostændringen:

Han var en normal dreng, men en indadvendt dreng. Han havde det bedst, når han sad alene ved sit TV, play station eller sin computer. I dag ser jeg, at han var indelukket. Han var tyngt af hele verden og gik sammensunken og krumrygget. Aldrig helt glad eller tilfreds. Når han havde afføring, var det meget ildelugtende, og han havde diarre flere gange om dagen. Hans mad bestod hovedsageligt af kød, hvis han selv skulle bestemme, og hans indtag af sukker var rimelig højt. Men set med danske øjne var det som gennemsnittet. Han var aldrig rigtig sulten, dog heller aldrig rigtig mæt. Han kunne altid spise. Hans opførsel var normal, og han havde mange venner. Men han søgte altid grænser, i forhold til hvad han skulle, set med mine øjne. Han var sengevæder, og havde altid været det. Han var våd fem nætter om ugen. Hans søvn var meget tung, men han var aldrig rigtig udhvilet. Når han blev vækket om morgenen, var han ekstrem træt og ikke til at få op. Det føltes som om, han ikke var rigtigt tilstede. Havde han sagt noget under morgenvækningen, og jeg konfronterede ham med det senere, når han var rigtig vågen, kunne han ikke huske, hvad han havde sagt. Når han blev nogenlunde vågen, var han sur, arrig og meget fjern. Det kunne tage lang tid, før han blev rigtig vågen.

For at ændre noget på kosten var det vigtigt med en total udrensning af hans tarme. Vi startede med 4 uger uden det hvide synlige sukker, sodavand, slik, m.m. Dette blev gennemført med hjælp fra en ernæringsterapeut og en zoneterapeut.. Herefter gennemførte han 4 dages fuld udrensning med vitaminer, mineraler, kost fri for mel, mælk og sukker, samt økologisk kost lavet helt fra bunden, sauna, zoneterapi, motion og søvn. Efter de fire dage var vi alene igen, og vi skulle selv klare maden. Det var ikke muligt at holde kosten helt fri for mel, mælk og sukker. Dog blev alle skabe gennemgået, og alt hvad der indeholdt glutenholdigt mel, mælk og sukker blev smidt ud. Vi startede med at bage brød uden gluten. Glutenholdigt mel blev erstattet med majs- og risemel. Mælken blev erstattet med sojamælk, men ost og meget andet med mælk i måtte vi lære at leve uden. Alt sukker blev udelukket, dog tillod vi os at bage kage, men kun med det halve sukker i, og sukkeret var økologisk rørsukker.

Derefter var der gradvis bedring. Efter seks uger var der en betydelig forskel på ham, og jeg fik det også bedre. Han blev en gladere dreng, med mere energi, og han var udhvilet om morgenen. Han havde lysere tanker, og verden blev mere ok for ham. Hans sengevædning var samtidig dalende. Efter 2½ måned startede han så småt i skole igen i samarbejde med skolepsykologen og skolen. På børne- og ungepsykiatrien sagde de, at de tog hatten af for dem, der havde gjort denne ændring, for de måtte erkende, at det ikke var dem.

Efter seks måneder var han blevet en helt ny dreng. Hans sengevædning var nede på to nætter om måneden, og verden tyngede ham ikke mere. Alt blev mere lyst omkring ham, og han kunne overskue det meste igen. Han fik et tilbagefald, da han skulle starte op efter en længerevarende ferie. Det bevirkede, at vi måtte på den igen og være mere grundig med kosten. Fra børne- og ungepsykiatrien havde de glemt at fortælle os, at det var svært at starte op efter en ferie – det erkendte de. De mente stadig, at det ville være bedst for ham at komme på Ritalin. Igen sagde jeg nej. Men det var svært at sige nej til et system, der skulle hjælpe os.

Nu efter et år hvor han er blevet konfirmeret og har skiftet skole, holder jeg stadig på at Ritalin ikke skal inden for vores døre, da kosten, vitaminerne og mineralerne kan gøre det. Det kræver selvfølgelig, at vi hele tiden er opmærksomme på, hvad vi spiser. Men det handler samtidig også om, hvad vi har hjemme af produkter, og at vi ikke lader os friste, når vi er ude at handle. Bliver vi fristet til at købe noget, der ikke er godt for os, bliver vi fristet til at spise det på et tidspunkt. Vi er som alle andre, men har fået et meget bedre liv, efter vi lagde vores madvaner om. I dag er jeg taknemmelig for, at vi skulle stoppe op i vores liv og tage en beslutning. Jeg har fået en nærværende og livsglad dreng, og det var ikke nødvendigt med medicin. Tænk hvordan han så var blevet, og tænk på hvilke andre skavanker der så var dukket op, fordi han ikke kunne tåle den mad han fik. En mad som alle andre omkring ham desværre stadig spiser, og som han heller ikke altid kan forstå, hvorfor de spiser den. Han synes de skal begynde at spise noget bedre og mindre behandlet mad. Han kommer endda hjem og siger, at den og den ven spiser sådan og sådan, men han kan se, at de burde stoppe med det og spise noget andet og bedre mad.

Hilsen en mor der tog kampen op og fik en ny og glad søn.