

## En familie fra Århus

Hej Karen Nørby

Jeg har med interesse læst, hvad jeg kan finde på internettet om din bog og dine holdninger til kost og ADHD. Både min kone og min søn har Tourettes Syndrom, og min datter har Tourette Syndrom med en snert af ADHD. (Kone med diagnose som 34-årig, datter med diagnose som 6-årig samt søn med diagnose som 3-årig).

Min kone havde altid følt sig anderledes end andre mennesker og fået en del skæld ud for sine "mærkelige vaner" (tics). Hun opdagede ved et tilfælde, at hun havde Tourette, gennem et arbejdsrelateret kursus om ADHD. Hun kom hjem og sagde "Sådan har jeg haft det hele livet".

Min datter kunne ikke sidde og stå stille, sagde mærkelige lyde og havde mange tics og en del OCD. Vores søn havde på diagnosetidspunktet en adfærd, der pålagde ham at tørre sig om munden, med det resultat, at huden omkring munden var rød og blodig.

Vi har gennem de sidste tre år lavet en del om på vores kost og levevaner. Først fjernede vi det hvide sukker fra kosten, gav min datter en kugledyne samt indførte tilskud med vitaminer og olie. Resultatet var overvældende. Efter få dage med disse tiltag kunne min datter koncentrere sig om at spille mikado i en sådan grad, at hendes farmor måtte give fortabt.

Efter et år med dette fik vi mod på mere. Vi fik foretaget en prøve hos Nordic Clinic for gluten- og mælkeintolerance. Alle tre slog ud i testen på både gluten og mælk. Konsekvensen er, at vi i dag lever gluten- og mælkefrit samt har indført "tvungen" motion. Resultatet er til at føle på. Min søns evne til at indgå i sociale relationer er blevet bedre, hans hidsighedsanfald er blevet mindre, og han vokser! For pokker hvor han vokser, så meget at han er gået fra at være en lille robust dreng til at være på højde med sine jævnaldrende og en smule tynd.

Min datter ticser mindre og er langt bedre til at falde i søvn, og vi glemmer næsten, at hun havde et voldsomt temperament. Nu ser vi det kun i forbindelse med hovsa-spisning. Det sker sjældent – måske to til tre gange på et år. Som fx i går aftes, hvor vi havde gæster, og min kone serverede pasta - glutenfri og almindelig pasta. Min datter nåede at få spist en håndfuld, før det blev opdaget. Resultatet viste sig efter ca. 1-2 timer, hvor hun var sur og hidsig og i øvrigt ikke kunne forstå noget af det, vi sagde. Og det tog en time mere end normalt for hende at falde i søvn.

Konklusionen af denne lange smøre er, at jeg i dag har to børn og en kone, der ikke adskiller sig væsentligt fra andre med andet end deres kost. Dette er vigtigt specielt for mine børn, men min kone

er også blevet mere udadvendt og ikke så nervøs når hun er i selskab med andre mennesker. Det er ikke kun på ADHD, din kostplan virker, men også på Tourette og Asperger - (min kones søster har et barn med Asperger. De har også oplevet stor effekt).

Med venlig hilsen en familie fra Århus