

Hyperaktive børn har gavn af fiskeolie!

Flere og flere børn og unge får indlæringsmæssige og adfærdsmæssige problemer. Det anslås, at der i hvert klasselokale landet over sidder et barn med symptomer på ADHD. Dertil skal lægges et stort antal børn, der blot er urolige, rastløse og ukoncentrerede. Ud over, at disse børn får overordentligt ringe udbytte af undervisningen, virker de som ”støjsendere” i klassen, og netop den megen uro er en væsentlig årsag til manglende indlæringsevne blandt børn generelt.

Samfundets svar på problemerne er i grove træk specialtilbud, terapi og medicin, herunder Ritalin og ”lykkepiller”. På trods af at der anvendes mange ressourcer i systemet, er resultaterne af traditionelle behandlingsmetoder ringe. Den sociale arv bliver ikke brudt, og stadig flere havner på samfundets bund.

Problemet er, at systemet overser og ignorerer væsentlige årsager og løsningsmuligheder. Mens en gennemsnitsdansker konsumerer omkring 40 kg sukker årligt, indtager mange børn og unge op mod 100-200 kg årligt. Et vedvarende højt forbrug af sukkerprodukter og sodavand resulterer i overproduktion af insulin og kan medføre permanent lavt og ustabilt blodsukker, mangel på vitaminer, mineraler, essentielle fedtstoffer og dermed konstant ubehag og koncentrationsbesvær. En anden overset faktor er overfølsomhed, navnlig overfor forskellige fødeemner, som tilsætningsstoffer, gluten og mælk. Andre børn har en nedsat mængde af signalstoffet dopamin, som spiller en hovedrolle i kontrol af bevægelse, indlæring, hukommelse og følelser. Kroppen danner normalt selv dopamin ved hjælp af forskellige vitaminer og mineraler. De essentielle fedtsyrer er vigtige for receptorerne på nervecellerne, så de kan modtage signalstoffet. Men et barn, som lever meget ensidigt har måske ikke næringsstoffer nok til at danne signalstoffet eller de rigtige fedtsyrer til receptorerne. For tidlig fødsel, arv og misbrug under svangerskabet er andre årsager til ADHD. Der kan altså være mange forskellige årsager til at børn er hyperaktive, urolige eller har ADHD. Men kosten spiller en stor rolle.

Sundt fedt og fiskeolie

Et godt sted at starte er de essentielle (livsvigtige) fedtsyrer, der har en nøglefunktion for normal hjernefunktion. Hjernen består af ca. 60 % fedt, som bidrager til isolering af nerveceller og sikrer en god kommunikation mellem cellerne. Kroppen kan ikke danne dem selv, og de skal derfor tilføres via kosten. Omega 3 fedtsyrer findes især i fisk og høfrø, mens omega 6 fedtsyrer bl.a. findes i nødder, solsikke- og sesamfrø. I Sverige forsker psykolog Sven Östlund i omega-3 og omega-6 fedtsyrer til behandling af børn med ADHD. Sidste forår blev der publiceret et dobbeltblindt og placebokontrolleret studie, hvor 75 børn med en diagnose (ADHD/ADD) har fået kosttilskuddet eye q¹. Her påvises det at ca. 50 procent har rigtig god gavn af den specielle kombination af kæmpenatlysolie og fiskeolie. Børnene fik 6 kapsler om dagen i et halvt år. For mange familier vil det være svært at spise sig til den kombination af fedtsyrer, og mange familier får slet ikke fisk til aftensmad to gange om ugen samt fiskepålæg dagligt. Prøv fiskefrikadellerne (se opskrift) til aftensmad. Det er noget, der falder i god jord hos de fleste – lav evt. dobbelt portion nu du er i gang, så der er til en anden aften eller til madpakker.

Udover fiskeolie har hyperaktive børn godt af andre sunde fedtsyrer i dagligdagen. Brug kerner i brød, som drys på morgenmaden eller i en blanding med rosiner. Mandler og nødder er gode til madpakken som en sund snack. De koldpressede olier bruges til dressing på salaten, i brød, i grøden og i en smoothie. Olivenolie og kokosolie er velegnet til stegning.

Læs mere i min bog ”Kost og ADHD – en nemmere hverdag trin for trin”. Forlaget CET.

1. Svend Östlund: Omega-3/Omega-6 Fatty Acids for Attention Deficit Hyperactivity Disorder: A Randomized Placebo-Controlled Trial in Children and Adolescents. , Journal of Attention Disorder first published on April 30, 2008