

Kan ændret kost fjerne ADHD?

ADHD er en forkortelse for diagnosen: Attention Deficit Hyperactivity Disorder, det vil sige forstyrrelser af opmærksomhed, aktivitet og impulsivitet. ADHD giver som regel problemer med at opfatte, fortolke, huske, planlægge og orientere sig. Tidligere blev diagnosen DAMP brugt i de nordiske lande. DAMP-diagnosen er i dag "afløst" af ADHD, som er en international diagnosebetegnelse.

Flere og flere børn får diagnosen ADHD og den behandling, som tilbydes, er medicin. De sidste 10 år er medicinforbruget tidoblet for denne gruppe af børn og unge. Børnene passer dårligt ind i dagens skoler, som er baseret på de boglige og rolige børn. Test og et højt fagligt niveau er i fokus i den danske folkeskole. Mange forældre, lærere og pædagoger søger efter noget de kan gøre, for at hjælpe disse børn til en bedre dagligdag. Den behandling forældrene tilbydes inddrager sjældent kosten, selvom der efterhånden ligger forskning, som underbygger at kostændringer både er velbegrundede og effektfulde. Denne gruppe af børn og unge kan påvirkes af tilsætningsstoffer, sukker og fødevarereaktioner samt mangel på livsvigtigt fedt og næringsstoffer. Et andet vigtigt område er, at nogle børn danner morfinlignende stoffer ud fra helt almindelige fødevarer som mælk og glutenholdige korn.

En ny hollandsk undersøgelse viser, at en særlig diæt kan fjerne symptomerne på ADHD. Den er blevet offentliggjort 5. februar 2011 i det prestigefyldte medicinske tidsskrift *The Lancet*¹. Undersøgelsen viser en mulig sammenhæng mellem ADHD og fødevarer. En gruppe på 40 børn med ADHD, de fleste drenge mellem fire og otte år, fik en speciel diæt i fem uger. Diæten bestod af vand, lyst kød, nogle grøntsager, ris og frugt, og effekten var slående, skriver forskerne i deres rapport. Hos to tredjedele af børnene forsvandt symptomerne på ADHD helt. "Vi observerede en dramatisk effekt på to tredjedele af børnene. Hos disse børn var symptomerne helt væk", siger en af de hollandske forskere Jan K. Buitelaar. Symptomerne vendte stort set tilbage, når børnene begyndte at spise den mad, de var vant til at spise før diæten. Der var også en kontrolgruppe med børn, som havde ADHD. De blev sat på en almindelig sund kost i 5 uger, men her var langt fra den samme effekt.

I 2007 skrev jeg bogen *Kost og hyperaktivitet - ADHD og DAMP*, og siden har jeg arbejdet med denne gruppe af børn, unge og voksne. Jeg tænker, at der er forskellige årsager til at netop denne diæt har fjernet ADHD-symptomer hos to tredjedele af børnene. For det første er det en kost uden mælk og gluten. Man ser hos nogle børn med autisme, asperger og ADHD, at de får det markant bedre uden mælk og gluten. Det skyldes, at nogle mennesker danner nogle morfinlignende stoffer ud fra det protein, der er i mælk og gluten. En anden årsag kan være, at diæten udelukker farvestoffer. Flere studier viser, at børn bliver hyperaktive af farvestoffer. En anden vigtig faktor er, at diæten er lav allergen. En lav allergen kost er en kost, som består af fødevarer, der sjældent fremkalder allergi eller overfølsomhed. Efter diæten blev de børn, der havde en effekt i form af færre symptomer undersøgt nærmere. De fik så gradvist de gamle fødevarer tilbage i deres kost for at se, hvad de reagerede på. Flere af dem fik tilbagefald.

Jeg vil ikke opfordre nogen til at eksperimentere med diæten selv. Her er det vigtigt at have fagpersoner ind over. Dels kan der komme voldsomme reaktioner, når der provokeres med de "gamle" fødevarer. Det kan også volde store problemer, at få et barn til at spise kylling, grønt og ris til morgenmad - selvom det er langt sundere end sukkerholdige morgenmadsprodukter. Det er spændende, interessant og vigtigt, at der forskes i kostens betydning for denne gruppe af mennesker.

1. *The Lancet*, Volume 377, issue 9764, Page 494 -503, 5 February 2011

