

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 hans immunsystem, MBL mangel, som gør at han ofte er syg og i meget lange perioder. Som regel bliver en almindelig forkølelse til halsbetændelse, bronkitis, mellemørebetændelse og han har fået oceaner af penicillin i hans første mange år. Han har også astma, og har fået symbicort og bricanyl siden han var ganske lille. Vi har siddet op og sovet mange, mange nætter. Derudover er han allergisk overfor græs, hund, hest og kat, og er født skæv i kroppen/ryggen.

Han er 14 år i dag. For 5 år siden stod vi overfor 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 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 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, 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 der ikke var nogen ved siden af 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 frossen, 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 f.eks. 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.

Førend 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 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 (2 voksne og to børn), og i det halve år skulle de acceptere at det kun 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/oilier, så motionen. 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 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 sunde. 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 tid 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 lavet vitamin og mineraltest hos en biopat, og fik ekstra tilskud af bl.a. fiskeolie, kalk, d-vitamin.

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

Min søn har ikke haft brug for astmamedicin de sidste 3 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 allergi ikke har givet synderlige symptomer de sidste 2 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 2 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 hans energi og selvtillid er steget voldsomt. 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 nødde/mandler/dadler/frugt med, hvis de andre skal have slik el 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 tvivlende 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 gir sit barn noget med sukker – elsker man det så ikke???? I mine øjne er det en selvmodsigelse 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!