

Kosthold ved autismespekterlidelse for barn og ungdom

Astrid Nerøien Urdshals
Konstituert overlege
BUP poliklinikk Molde

Basert på presentasjon fra
Irene Mork
Klinisk ernæringsfysiolog
Kristiansund sykehus





Ny forskning viser at autisme hos enkelte kan skyldes at de har en sjelden medfødt tilstand som reduserer evnen til å fordøye en viss type næring. Men mange med autisme får også helseproblemer fordi de har utfordringer med å spise visse typer mat eller utfordringer rundt måltider, skriver forskerne bak denne artikkelen. (Illustrasjonsfoto: Shutterstock / NTB)

Store utfordringer med kosthold ved autisme

POPULÆRVITENSKAP: Ny forskning viser at personer med autisme har høy forekomst av helseutfordringer som kan ha sammenheng med kostholdet. Det er behov for både kunnskapsoppdatering og økt tverrfaglig samarbeid.

14.06.2024



Barn som utviklet autisme og ADHD, hadde en annen tarmflora det første leveåret enn barn som ikke gjorde det. (Foto: Shutterstock/NTB)

Forskere mistenker at autisme og ADHD kan kobles til forstyrrelser i tarmbakteriene

Allerede det første leveåret kan det skje det ting i tarmen vår som kan øke risikoen for utviklingsforstyrrelser, mener forskere.

Siv Ellen Jakobsen
JOURNALIST

Lørdag 27. april 2024 - 04:31

Finnes det et ADHD- og autisme-vennlig kosthold?

Oppdatert: 21. apr. 2022



14.06.2024

Spiste seg friske fra ADHD og autisme

Visste du at intoleranse for melk og gluten kan føre til autisme og ADHD? Leo (4) og Ask (3) fikk nye liv da de la om kostholdet.



14.06.2024

Dietter og kosttilskudd

Sunt kosthold er viktig, men det finnes ingen spesielle dietter for ASF. Flere dietter har vært foreslått og forsøkt mot ASF, men det foreligger ingen dokumentasjon på at diettene har effekt. Du bør alltid snakke med legen din eller en kostholdsekspert før du endrer kostholdet til barnet ditt.

Hva anbefales?

- Ingen vitenskapelig evidens for at dietter eller tilskudd med vitaminer/mineraler har symptomreduserende effekt.
- Et kosthold i tråd med Helsedirektoratets kostråd anbefales til den generelle befolkningen, inkl. barn og ungdom med autismspekterlidelse.
- Barn og ungdom med autismspekterlidelse kan ha utfordringer som gjør mat vanskelig.
 - Vansker med språk/kommunikasjon
 - Sosiale ferdigheter/samspill
 - Repetitive og stereotype mønstre



Mange årsaker til at mat blir vanskelig

- Mange kan være særdeles kresne («særspiste»),
- Mange har også vansker med å sitte nært inntil andre under måltidet.
- Rigiditet både i forhold til utseende, smak og type mat
- Noen kan reagere sterkt på visse typer matlukter eller på spiselyder som smatting
- Andre kan ha uttalte problemer med spisetempoet og måltidene tar svært lang tid
- En del har spisevansker allerede som babyer, og noen kan slite med overgangen fra flytende til fast føde.
- Overhyppighet av mage-tarmproblemer, for høye og/eller for lave vitamin-nivåer, diabetes og både over- og undervekt
- Mat som varseltegn. Spiseforstyrrelser som tegn på underliggende ASF (uoppdaget eller dårlig tilrettelegging). 1 av 5 med anoreksi har ASF?



Hva er et bra godt nok kosthold?

- Gir passe mengde energi og er tilstrekkelig variert slik at det gir nok protein, vitaminer og mineraler for normal tilvekst, god helse og trivsel
- Matglede, gode måltider, legge til rette for gode vaner

Helsedirektoratets kostråd

Velg mer....

Grønnsaker, frukt og bær
Fisk og fiskeprodukter



Bilde: kostverktøyet.no

Velg heller...

Grove kornprodukter enn fine
Olje og myk margarin enn smør
Magre meieriprodukter enn fete
Vann enn saft og brus

3 om dagen



Velg magre eller lette meieriprodukter.
La minst 2 av 3 være melk eller yoghurt.



Velg mindre..

Rødt kjøtt og kjøttprodukter
Salt og matvarer med mye salt
Sukker, brus, saft og godteri



Hvordan få til et godt nok kosthold i praksis?

- Planlegg - lag ukemeny og handlelister – matkasser er også et godt og tidsbesparende alternativ
- Lag gjerne maten selv (men hele måltidet trenger ikke være komponert fra bunnen av)
- Involver barna i matlagingen (skrell poteter til mamma kommer hjem, kutt opp grønnsaker)
- Det finnes mange kokebøker og nettsider med oppskrifter



[Kokeboken Stor og Sterk.pdf \(kostverket.no\)](https://www.kostverket.no/kokeboken-stor-og-sterk.pdf)

Hva er variasjon?

Matfett
Umettet fett, vitamin E og K,
(omega-3)

Nøtter og frø
Protein, fiber, umettet fett,
selen, sink, magnesium, B-
vitaminer, kalium, fosfor

Grove kornprodukter
Protein, karbohydrater, fiber, B-
vitaminer, jern

Potet
Karbohydrater, fiber, kalium,
vitamin C

Kjøtt
Protein, mettet fett, salt,
jern, sink, vitamin B12

Egg
Protein, vitamin D, jod

Fisk og skaldyr
Protein, omega-3, vitamin D,
jod, vitamin B12, selen

Meieriprodukt
Protein, kalsium, jod, vitamin
B2 og B12, vitamin D

Belgvekster
Protein, fiber, B-vitaminer,
kalium, sink, magnesium,
jern, fosfor

Frukt, bær og grønnsaker
Fiber, kalium, vitamin C, folat,
jern, antioksidanter



Ernæringsutfordringer ved autismespekterlidelse

Mange kan ha et ensidig kosthold som følge av økt sensitivitet for smak, lukt eller konsistens eller ha restriktive vaner som påvirker hva/hvordan man spiser.

Kan ofte se barn som

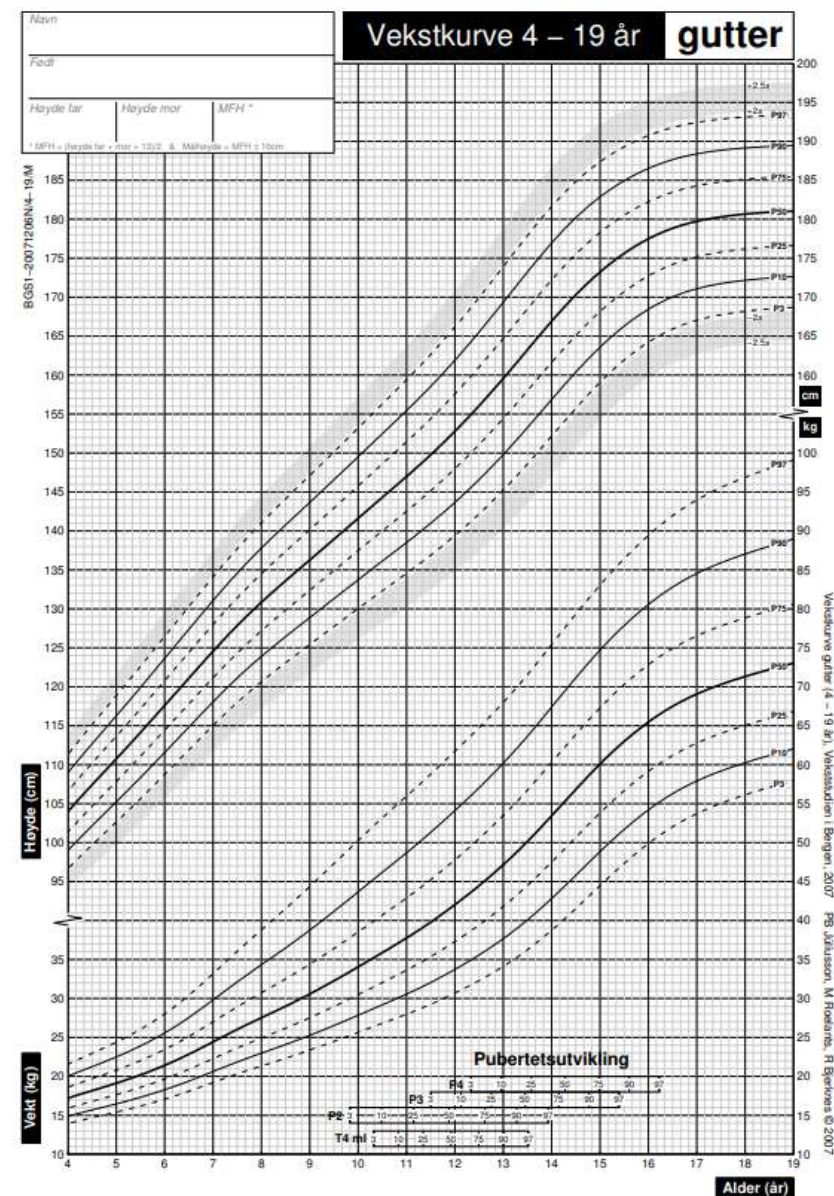
- velger mat med en type konsistens – f.eks bare sprø mat, bare most mat...
- velger mat med en fargetone – f.eks bare lys/jordfarga mat
- ønsker at maten skal presenteres på en bestemt måte – f.eks med bestemt bestikk/tallerken, ligge på en fast plass på tallerken, ikke røre hverandre
- er opptatte av innpakning/merke– alle pølser er ikke pølse, for noen er det kun Gilde grillpølser som gjelder.



Bilde: colourbox.com

Konsekvenser av et for ensidig kosthold

- Lavt inntak av energi og protein –vil over tid gi utslag på vekstutviklingen
- Lavt inntak av vitaminer og mineraler – vil over tid ha ugunstig effekt på helsen/gi mangelsykdommer
- Fordøyelsesplager som forstoppelse ses ofte ved lavt fiberinntak





Når variasjon blir vanskelig

Viktige matvaregrupper

- Meieriprodukter (protein, kalsium, jod)
- Grove kornprodukter, kjøtt, jernberika brunost/prim (jern)
- Fisk (omega-3, jod)

- Hvis en eller flere av disse matvaregrupper utelates blir det behov for å finne et kosttilskudd.
- Kan være behov for avføringsmiddel for å regulere avføringen

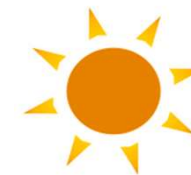


**Gjør de tiltakene
som er enklest for
barnet og resten av
familien.**



Kosttilskudd

- Alle: vitamin D tilsvarende 10 µg pr dag, f.eks 5 ml tran, trankapsler, gelefisker eller rent D-vitamintilskudd
- Lite fet fisk: omega-3, f.eks 5 ml tran, trankapsler, gelefisker
- Lite meieriprodukter – kalsium, 500-1000 mg avhengig av alder. Finnes tyggetabletter, brusetabletter og vitaminbjørn med kalsium og vitamin D.
- Lite meieriprodukter og hvit fisk: jodtilskudd (enklest med et multivitaminmineral)



Kosttilskudd

- Generelt lite variert kosthold: multivitaminmineraltilskudd f.eks disse fra Nycoplus (kjøpes reseptfritt på apotek)

Barn under 10 år



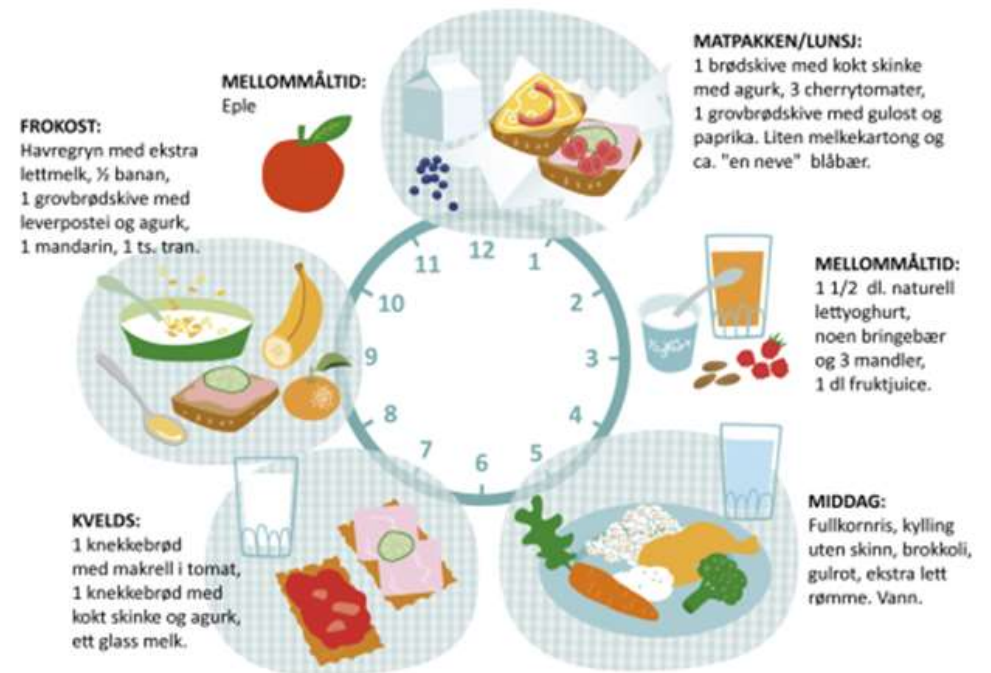
Barn over 10 år



Regelmessig måltider

- Jevn tilførsel av mat og drikke lønner seg for de fleste
- Tilpass innholdet i måltidet slik at det er akseptabelt både for barn og foreldre.

Eksempel på mat og måltidsrytme



Hva kan du gjøre som mamma eller pappa?



Bilde: colourbox.com

- Reduser press og stress rundt måltider
- Ha en del av det barnet liker til middagene, server ulike komponenter hver for seg «tapas» eller «taco»-tilnærming?
- Måltidene bør ikke overstige 30 minutter.
- Unngå å belønne med mat (eks. spiser du opp skal du få en is)
- Snakk positivt om mat og frem matglede
- Legg opp til en regelmessig måltidsrytme, men ikke la hele dagen bli et måltid
- Trekk oppmerksomheten bort fra barnet med vansker med mat
- Unngå bruk av skjerm og leker i måltidet
- Mat som frister – innenfor familiens rammer.
- Server en passelig porsjon.
- Involvere barnet i matlagingen/planleggingen?
- Hvis man må øve seg på å spise annen mat etc., velg matvarer som ligner på noe som aksepteres og velg rett tidspunkt hvor batteriene er fullada

Ved ikke tilfredsstillende vekstutvikling

Fokus på å sikre energiinntaket

- Velg energitette matvarer som helfete meieriprodukter, smør/margarin på skivene og der det passer, energirikt pålegg, energirik drikke, tilby dessert.
- Kan være behov for næringsdrikker
 - Snakk med en klinisk ernæringsfysiolog for veiledning vedr. typer og bruk



Spørsmål?

