

Kostråd vid CS-behandling

Till barn och ungdomar som behandlas med centralstimulantia

Ett vanligt problem i samband med behandling av centralstimulantia är nedsatt aptit. Det kan medföra att matintaget minskar, detta kan i sin tur ge en otillräcklig tillväxt. Att fylla på med energi och näring under dagen är viktigt för alla. När aptiten är nedsatt och portionerna blir små är det extra viktigt att äta regelbundet och ofta. Dessa råd kan vara till hjälp:

- Det är bra om måltiderna är större på morgon och kväll när medicinen inte är aktiv i kroppen. Anpassa måltidsrytm till barnens hunger och medicinering så att det blir en likartad måltidsrutin alla dagar.
- Förbered frukosten kvällen innan och hjälp barnet att komma upp i tid på morgonen så det har god tid på sig att äta. Alla barn/ungdomar tycker inte om frukostmat. Annan hälsosam favoritmat går också bra som till exempel rester från gårdagen.
- Att fylla på med energi och näring under dagen är viktigt för alla. Regelbundna måltider underlättar för barnet att hålla en bra struktur över dagen. Exempel på en bra måltidsordning:



- 7.00 Frukost
- 9.30 Mellanmål
- 11.00–12.00 Lunch
- 14.30 Mellanmål
- 17.00–18.00 Middag
- 20.00 Kvällsmål *(Tiderna kan behöva anpassas individuellt)*

- Regelbundna måltider minskar risken för småätande. Erbjud mellanmål mellan huvudmåltiderna. Ett bra mellanmål består av tre byggstenar: bröd/flingor/gryn, mjölkprodukter och frukt/bär/grönsaker. Variera med plockmat såsom ostbitar, salami, oliver, nötter, frön, kex, dipsåser och mat i mindre format som snittar, minihamburgare. Ha tillgång till nyttiga mellanmål och undvik att ha glass, godis, snacks och kakor tillgängliga. Köp endast hem små mängder och lås in det som blir över för att underlätta för barnet att göra bra val. Ett tips är också att förbereda en särskild "mellanmålslåda" i kylskåpet.
- Ibland kan anpassningar behöva göras vid skolluncherna både kring maten och måltidsmiljön. Vissa barn kan behöva gå tidigare än andra barn till matsalen för att få lugn i matsituationen. Vissa barn behöver sitta på en särskild avskild plats eller i ett eget rum under en period om det är möjligt.



Kostråd vid CS-behandling

- Använd smörgåsmargarin med hög fetthalt 70–90 % gärna Flora, Becel Gold eller BreOliv som har en bra fettsammansättning.
- Använd dubbla pålägg på smörgåsen. Om barnet inte tycker om pålägg på smörgåsen kan de istället erbjudas kuber/skivor av ost, vegansk ost, avokado, salami, leverpastej, skinka eller en skål med hummus bredvid smörgåsen.
- Använd yoghurt/fil med hög fetthalt 3–4 %. Det finns även yoghurt sorter med högre fetthalt cirka 10 %, exempelvis turkisk eller grekisk yoghurt. Både mjölkbaserad yoghurt och vegetabilisk yoghurt går bra. Blanda favorityoghurten med en fetare yoghurt.
- Servera sås baserad på grädde/crème fraiche till maten. Det finns många bra vegetabiliska alternativ.
- Använd olje- eller majonnäs baserad dressing på sallad/grönsaker. Blanda gärna i avokado, fröer, nötter eller oliver.
- Ringla lite extra fett över pasta, ris och potatis exempelvis rapsolja, olivolja eller flytande margarin, cirka 1–2 tsk per portion.
- Koka gröt och välling på mjölk eller vegetabilisk mjölkdryck istället för vatten. Använd produkter med hög fetthalt. Tillsätt även 1–2 tsk olja eller matfett.



- Äggula kan blandas i potatismos, gröt, sås eller soppa. Ägg kan serveras som tillbehör till mycket.
- Tillsätt riven ost eller vegansk ost på pasta, potatis, gratänger, omeletter, i soppor och såser.
- Använd inga lätt- eller lightprodukter.
- Välj energirik dryck till måltiderna: mjölk/mjölkersättningsprodukter, juice, måltidsdryck, fruktsoppa och saft. Vatten är den bästa törstsläckaren mellan måltiderna.
- Barn med ADHD är ofta motivationsstyrda och fastnar lätt i roliga saker de gör. Är de inte hungriga och dessutom behandlas med en aptitnedsättande medicin, är det oftast svårt för dem att avbryta sina aktiviteter för att äta. Små portioner och mat som är lätt och snabbt att äta kan öka chansen att barnet äter. Mat som serveras i små skålar/tallrikar kan ge ökad aptit eftersom det inte ser så mycket ut. Ögat kan också "bli mätt". Det är oftast bättre att barnet får ta om än att det serveras oöverkomligt stora portioner.
- Använd påminnelser i mobilen för att påminna barnet när det är dags att äta.



Kostråd vid CS-behandling

- Erbjud dessert efter maten, med försök i första hand att erbjuda desserter med mindre socker. Det finns inga studier på något samband mellan sockerintag och ADHD-symtom, men många vårdnadshavare till barn/ungdomar med ADHD upplever dock att deras barn blir uppjagade av socker. Erbjud som regel godis eller snacks endast en dag i veckan.
- Doften av nybakat bröd och pizza kan stimulera aptiten.
- Uppmuntra till delaktighet i samband med måltiderna ex. dukning, matlagning och planering av matsedel. Handla tillsammans.
- Ät tillsammans i en lugn miljö om det är möjligt och låt måltiden bli en lustfylld situation. Undvik tjat. För mycket tjat och konflikter kring måltiderna minskar möjligheterna att barnet/ungdomen ska utveckla bra matvanor. Det hjälper aldrig att tvinga någon att äta.
- Frisk luft och motion ökar aptiten! Om barnet/ungdomen har svårt med matlukter är det bra att vädra rummet innan måltid. Erbjud några vindruvor, äppelskivor, ostbitar eller lite juice som en "aptitretare" innan måltid för att väcka igång barnets aptit.

Utlämnad av: _____

Telefon: _____