

Gode råd om kost til børn med ADHD, der har nedsat appetit

For børn, der er i behandling med medicin for ADHD (centralstimulantia), vil nedsat appetit ofte være en medfølgende bivirkning.

Barnet kan – især i starten af behandlingen – få lidt ondt i maven og få kvalme i en kortere periode, efter tableten er taget. Disse bivirkninger forsvinder som regel i løbet af et par uger. Vi anbefaler dog, at barnet altid tager medicinen sammen med lidt mad, der kan indkapsle tableten. Dermed bliver ubehaget ikke så stort.

Nogle børn mærker ikke mere til ubehaget efter et par uger, andre børn vil forsat mangle appetit.

Det er meget vigtigt, at I som forældre er opmærksomme på, at jeres barn bliver ved med at få den energi og de kalorier, barnet er vant til, da det stadig skal vokse og udvikle sig.

Mange børn registrere ikke selv, at de har nedsat appetit, og de har derfor brug for, at I holder øje med, hvor meget mad og drikke de får - og hvor ofte. I skal også holde øje med, at jeres barn ikke taber sig unødigt.

Vi følger højde og vægt

Når jeres barn kommer til kontrol hos os i ambulatoriet, vil vi følge højde og vægt samt puls og blodtryk ved hvert besøg.

Det er ikke ualmindeligt, at barnet taber sig lidt i starten af behandlingen, men vægttabet må ikke fortsætte. Det er vigtigt, at I som forældre kontakter ambulatoriet, hvis jeres barn bliver ved med at tabe sig.

Her har vi samlet nogle gode råd om mad og drikke, når appetitten eller lysten til mad ikke er så stor.

MAD MED ENERGI

Energirige madvarer

- Olie, smør og margarine
- Fede mælkeprodukter som ost, letmælk, sødmælk, fløde og creme fraiche
- Kødtyper som fx hakket kød, pølser, bacon og kylling med skind
- Fisketyper som fx laks, sild, makrel og tun i olie på dåse
- Æg, især æggeblommer
- Tørret frugt, nødder og avocado.

Energirige retter

- Pasta med kødsovs
- Kyllingelår
- Pizza (eventuelt hjemmelavet)
- Lasagne
- Burgere
- Frikadeller
- Kartoffelmos
- Pølser med brød
- Risengrød med kanelukker
- Jordbærgrød med fløde.

Energiholdige drikkevarer

- Mælk
- Kakaomælk
- Koldskål
- Yoghurt
- Milkshake
- Smoothie.

Tilbehør, som giver energi

- Fedtstof og pålæg på brødet
- Ketchup og ristede løg til pølser
- Mayonnaise på en æggemad
- Remoulade på spegepølse eller fiskefilet

- Sovs på kartofler, ris og pasta
- Dressing på salaten
- Rosiner og nødder
- (Kanel-)sukker på havregrøden
- Flødeskum på kakao
- Frugtgrød.

Mellemmåltider og snacks

- Pølsehorn
- Pizzasnegle
- Boller
- Müslibarer
- Kiks
- Yoghurt
- Frugtstænger
- Rosiner, nødder, mandler, peanuts
- Popcorn.



FORSLAG TIL ENERGIBERIGELSE AF FORSKELLIGE RETTER

Supper

- Svits grøntsager i rigeligt med fedtstof.
- Tilsæt piskefløde eller sødmælk til suppen.
- Legér suppen med pasteuriserede æggeblommer.

Kød og fisk

- Steg i rigeligt med fedtstof.
- Brug panering, som suger ekstra fedtstof.
- Pensl kylling i ovnen med olie eller smeltet fedtstof.
- Erstat væske som fx bouillon eller vand i farsen med sødmælk eller fløde.
- Jævn gryderetter med fløde, creme fraiche 38 % eller kokosmælk.

Sauce

- Lav primært opbagte saucer, hvor du bruger rigeligt med fedtstof og sødmælk.
- Anvend rigeligt med smør og sødmælk til sauce på brev, fx Bearnaise eller Hollandaise.
- Tilsæt olie til tomat sauce, fx til pasta eller pizza.

Kartoffelretter

- Lav kartofler som flødekartofler, kartoffelmos, brasede eller råstegte kartofler.
- Rør kartoffelmos op med sødmælk eller fløde samt lidt smør og eventuelt en pasteuriseret æggeblomme.

Grød

- Kog grødris, mel og korn på sødmælk og eventuelt lidt piskefløde.
- Tilsæt en teskefuld fedtstof til grøden, når den er kogt færdig.
- Servér grød med smørklat, kanel-sukker, fløde, sødmælk, honning, rosiner eller syltetøj.
- Servér frugtgrød med fløde, flødeskum eller creme fraiche 38 %.

Bagværk

- Tilsæt ekstra fedtstof.
- Brug mælkeprodukter som fx fløde, sødmælk eller creme fraiche.
- Brug æg eller æggeblommer.
- Tilsæt nødder, chokolade, rosiner eller marcipan.

8 RÅD TIL BØRN MED NEDSAT APPETIT

1. Spis brød, kartofler, ris eller pasta hver dag

Spis brød med smør og pålæg. Kog grød, fx havregrød eller øllebrød, på sødmælk, og servér grøden med en smørklat. Spis kun kartofler, ris eller pasta i mindre portioner ad gangen. Tilsæt gerne olie eller smør.

2. Begræns indtaget af frugt og grønt

De fleste frugter og grøntsager indeholder kun lidt energi. Spis derfor helst avocado eller stuede grøntsager samt frugt med råcreme eller flødeskum, tørrede frugter eller nødder.

3. Spis kød, fjerkræ og gerne meget fisk

Spis kødpålæg, fx pålægssalater, frikadeller, kyllingelår med videre. Spis gerne meget fisk eller fiskepålæg flere gange om ugen, gerne de fede varianter såsom laks, makrel, tun i olie og tunmousse.

4. Brug gerne fedtstof i maden

Brug smør, olie og margarine i fx sovs, mos, supper eller på brødet. Brug gerne olie, da det indeholder sunde fedtstoffer. Brug mayonnaise eller remoulade på brødet, og spis gerne ost (45+ eller 60+).

5. Drik energirige drikkevarer

Vælg gerne energiholdige drikkevarer som fx letmælk, sødmælk, piskefløde og kakaomælk. Det kan nogle gange være nemmere at drikke sig til energi frem for at skulle spise sig til energi. Drik ½ l mælkeprodukt om dagen. Vælg fedtholdige drikke frem for sukkerholdige drikke.

6. Spis eventuelt en dessert hver dag

Desserter indeholder ofte meget energi og er ofte noget, alle godt kan lide. Det kan derfor være en god måde at få ekstra energi på. Det er dog vigtigt, at desserter ikke erstatter anden mad.

7. Spis 5-6 måltider dagligt

Ved at fordele måltiderne over hele dagen får barnet mulighed for at indtage mere energi, også selvom det måske kun spiser små portioner ad

gangen. Det gør heller ikke noget, at mad og drikke fordeles på 8 måltider dagligt.

8. Spis en multivitamin- og mineraltablet hver dag

Det er med til at sikre, at barnet dagligt får de vitaminer og mineraler, det har brug for, selvom det kun indtager mad i mindre mængder.