

Mataræði hefur ekki áhrif á alla með ADHD

Vísir Innlent 17. október 2013 18:02



Bryndís segir að það sé alltaf varasamt að foreldrar taki fæðutegundir frá börnum sínum án þess að huga vel að næringunni.

Hanna Rún Sverrisdóttir skrifar:

Rannsóknarteymi í Háskólanum í Kaupmannahöfn hefur í samvinnu við barna – og unglíngageðlækna í Danmörku, gert ítarlega samantekt á rannsóknum sem gerðar hafa verið á því hvort mataræði h áhrif á börn með hegðunarraskanir eins og ADHD.

Misjafnt var hvað er lagt áherslu á í hverri rannsókn. Í einhverjum rannsóknum var lögð áhersla á að bæta við sinki í mat ungmennanna og í öðrum tilvikum var bætt við fitusýrum. Ein rannsóknin gekk út á að láta ungmennin borða meira af feitum fisk.

Niðurstöðurnar eru að ekkert af þessu virkar á öll ungmenni. Í sumum rannsóknum var munur hjá ákveðnum hópi ungmennanna en aldrei öllum. Í öðrum rannsóknum var enginn sjáanlegur munur á líðan og hegðun þeirra sem tóku þátt.

Bryndís Eva Birgisdóttir, dósent í næringarfræði við Háskóla Íslands, segir að í þeim tilvikum þegar breytt mataræði hefur áhrif á börnin sé ekki alltaf ljóst hvort að það sé

vegna matarins eða vegna þeirrar athygli sem börnin fá vegna hins breytta mataræðis. Hún segir að það sé alltaf varasamt að foreldrar taki fæðutegundir frá börnum sínum án þess að huga vel að næringunni. Við hvern hóp af matvælum tekinn er út, þarf eitthvað annað að koma í staðinn. Aðalhættan er að fólk taki of mikið frá börnum sínum og þau borði of næringarsnauðan mat.

Þörf á frekari rannsóknum

„Félagslegi þátturinn skiptir líka máli, að börn fái að borða eins og jafnaldrar þeirra,“ segir Bryndís og bendir til dæmis á að ekki virðast vera afgerandi niðurstöður í dönsku samantektinni á að sykur hafi áhrif á líðan barna.

„Það þarf að rannsaka þetta miklu betur. Maður getur vel skilið að foreldrar reyni allt til þess að láta börnunum sínum líða betur. Í rannsóknum er ekki nóg að foreldrar segi að börnunum líði betur. Það þarf rannsóknaraðila, lækni, sem veit ekki hvaða mataræði hefur verið breytt hjá barninu sem það er að rannsaka til að skera úr um hvort mataræði hafi raunverulega áhrif,“ segir Bryndís.

Danska skýrslan gengur út á að skoða hvort hægt sé að draga úr einkennum.

Síðar á þessu ári stendur til að gera samantekt um mataræði og ADHD, verkefnið sem er í bígerð er á vegum Embættis landlæknis. Einnig er áhugi á að gera forrannsókn á áhrifum fjölbreytts og fábreytts mataræðis á ADHD einkenni barna.

„Þetta eru mikilvægar rannsóknir sem vert er að gera til þess að komast að niðurstöðu um þetta og það er áhugi á að gera þetta hér á landi,“ segir Bryndís.