

Livsstil er ikke løsningen på alt her i livet, men i min verden er det en del af løsningen

Kan livsstil påvirke ADHD?

Sidste uge skrev jeg om stigningen i ADHD medicinforbruget blandt børn og unge i Danmark, og som lovet sætter jeg i denne klumme fokus på de potentielle effekter af motion, søvn og kost i relation til ADHD og ADHD symptomer blandt børn og unge.

Jeg er godt klar over, at jeg bevæger mig ind på et følsomt område, og derfor er det vigtigt for mig at understrege, at jeg ikke ønsker at løfte pegefingre eller fortælle forældre, hvordan de skal opdrage deres børn, eller hvordan deres hverdag skal se ud. Jeg håber blot, at du vil se det som inspiration, og forhåbentlig kan du bruge bare en lille procentdel af den viden, jeg præsenterer dig for.

Sov godt – sov nok

Vigtigheden af søvn er ofte undervurderet, og ligesom voksne personer bliver påvirket af søvnunderskud, ligeså bliver børn. Nogle børn bliver trætte, mens andre børn bliver hyperaktive, når de er i søvnunderskud. I et finsk studie fra 2009 undersøgte man sammenhængen mellem søvn og ADHD symptomer. 280 raske piger og drenge med en gennemsnitlig alder på 8,1 år deltog i studiet. De børn, som sov mindre end 7,7 timer om natten, havde flere symptomer på hyperaktivitet/impulsivitet og ADHD end de børn, som sov mere end 7,7 timer. Med andre ord indikerer resultaterne fra studiet, at søvnunderskud kan medføre ADHD-symptomer hos raske børn. Det betyder, at det kan være en god idé at kigge på barnets søvnvaner, når man vurderer, om barnet har ADHD, eller om adfærdsvanskelighederne primært skyldes søvnunderskud.

Madens potentielle rolle

Der har været fokuseret meget på sammenhængen mellem ADHD, sukker og andre former for kulhydrat samt tilsætningsstoffer, men i et studie fra 2011 i det ansete tidsskrift »The Lancet«, fokuserede Jan K. Buitlaar og kollegaer på allergi og intolerance over for udvalgte typer mad.

100 børn med ADHD i alderen 4-8 år blev fordelt i to grupper – en kontrolgruppe og en interventionsgruppe. Børnene i interventionsgruppen fik en speciel kost i fem uger, som primært bestod af ris, hvidt kød, grøntsager og frugt. Kosten var individuelt tilpasset det enkelte barn, mens børnene og familierne i kontrolgruppen blot fik gode råd i relation til kosten. Resultaterne er interessante. I interventionsgruppen oplevede man et signifikant fald i ADHD symptomerne hos 32 ud af 50 børn (64 pct.) og mere interessant: man fandt, at når børnene med ADHD vendte tilbage deres »gamle« kost, så vendte ADHD symptomerne også tilbage. Kosten spiller potentielt en rolle, men vi mangler stadig mange svar på dette område. Som forælder bør man ikke eksperimentere med dette uden vejledning, da man risikerer, at barnet ikke får de nødvendige næringsstoffer.

Motion og dopamin

Når vi kigger på den potentielle effekt af motion, skal vi kigge på blandt andet dopamin.

Motion hæver dopamin-niveaue, og et hævet dopamin-niveau øger hjernens evne til at regulere og holde et konsistent niveau af opmærksomhed, som børn med ADHD har svært ved.

I et studie fra 2011 undersøgte man rotter med ADHD. Rotterne blev inddelt i forskellige grupper, og forskerne fandt, at både motion og methylphenidate (ADHD-medicin) reducerede den ADHD-relaterede hyperaktivitet og øgede indlæringen. Med andre ord var motion lige så effektiv som ADHD-medicin og der var ingen yderligere effekt ved at kombinere motion og ADHD-medicin. Der er naturligvis forskel på rotter og børn, men studiet giver os en indikation af motionens potentielle positive effekt.

Dette er blot et udpluk af den videnskabelige evidens. Der er forskellige forbehold at tage, og der mangler stadig mange flere velkontrollerede studier, før vi nærmer os en konklusion.

Søvn, mad og motion er for alle

Jeg vil og kan på ingen måde vurdere, om ADHD medicin er den rette løsning for netop dit barn. ADHD medicin er i nogle tilfælde uundgåeligt, men efter min mening er gode søvn-, mad- og motionsvaner ikke til forhandling for børn med ADHD og for børn uden ADHD. Jeg påstår ikke, at det er let at inkorporere nye vaner, eksempelvis gode sovevaner for børn med ADHD, for det er netop en af udfordringerne – børn med ADHD sover ikke specielt godt.

I sidste ende handler det om at vurdere hvert enkelt barn med ADHD, for graden af ADHD vil være afgørende for behandlingens karakter. Hvis søvn, motion og kost potentielt kan medvirke til at reducere eller helt fjerne ADHD medicinen i nogle tilfælde, er det efter min mening forsøget værd. ■

Børn og unge og ADHD

■ I dag får 15.000 børn og unge ADHD medicin sammenlignet med 2.000 børn og unge i 2001. En markant stigning.

■ Det er ikke op til mig at vurdere, om stigningen i ADHD medicinforbruget skyldes en reel stigning i antallet af børn og unge med ADHD, eller om den blot skyldes, at der udskrives mere ADHD medicin til de »adfærdsvanskelige« børn. Den diskussion overlader jeg til eksperterne, som arbejder med ADHD til daglig, men den store stigning i ADHD medicinforbruget bør vi være opmærksomme på.



det gode liv med Chris

● Jeg er godt klar over, at jeg bevæger mig ind på et følsomt område... Jeg håber blot, at du vil se det som inspiration, og forhåbentlig kan du bruge bare en lille procentdel af den viden, jeg præsenterer dig for.

FRI.dk/chris

CHRIS MACDONALD er cand. scient. i human fysiologi fra Københavns Universitet, foredragsholder og forfatter. Læs alle hans tidligere klummer på FRI.dk/chris

FRI.dk