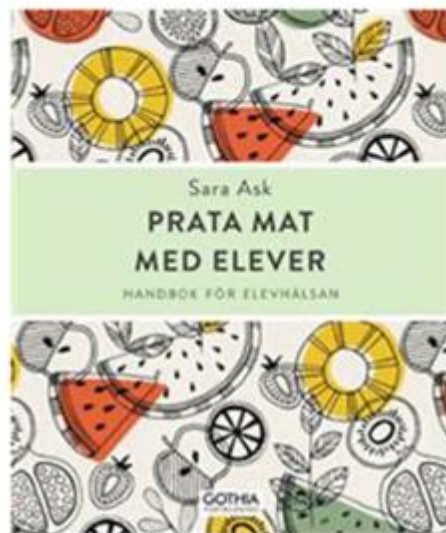




ATT FÖRSTÅ OCH BEMÖTA OLIKA TYPER AV MATPETIGHET

Sara Ask, leg dietist



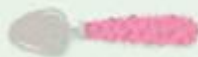




NPF kokboken



Om mat och
ätande för barn
med autism
och adhd



Sara Ask
Helena Clodt
Julia Esters



FELSÖK NÄR BEBISEN ÄR OINTRESSERAD AV MAT

- ☐ Är bebisen lagom hungrig?
- ☐ Har bebisen sällskap av andra som äter?
- ☐ Smakar maten tillräckligt?
- ☐ Passar maten bebisens förmåga?
- ☐ Ges bebisen möjlighet att äta själv?
- ☐ Är bebisen frisk och kry?
- ☐ Mår bebisen bra av maten?

FÖRKÄRLEK FÖR:



SKEPSIS MOT:





Petade på



Ignorerade



Slängde på golvet



Slickade på



Sög på



Lekte med



Ignorerade



Gav bort till dig



Höll i



Provsamakade
– spottade ut

Viftade med



Slickade på



Bild: Ulrika Pousette

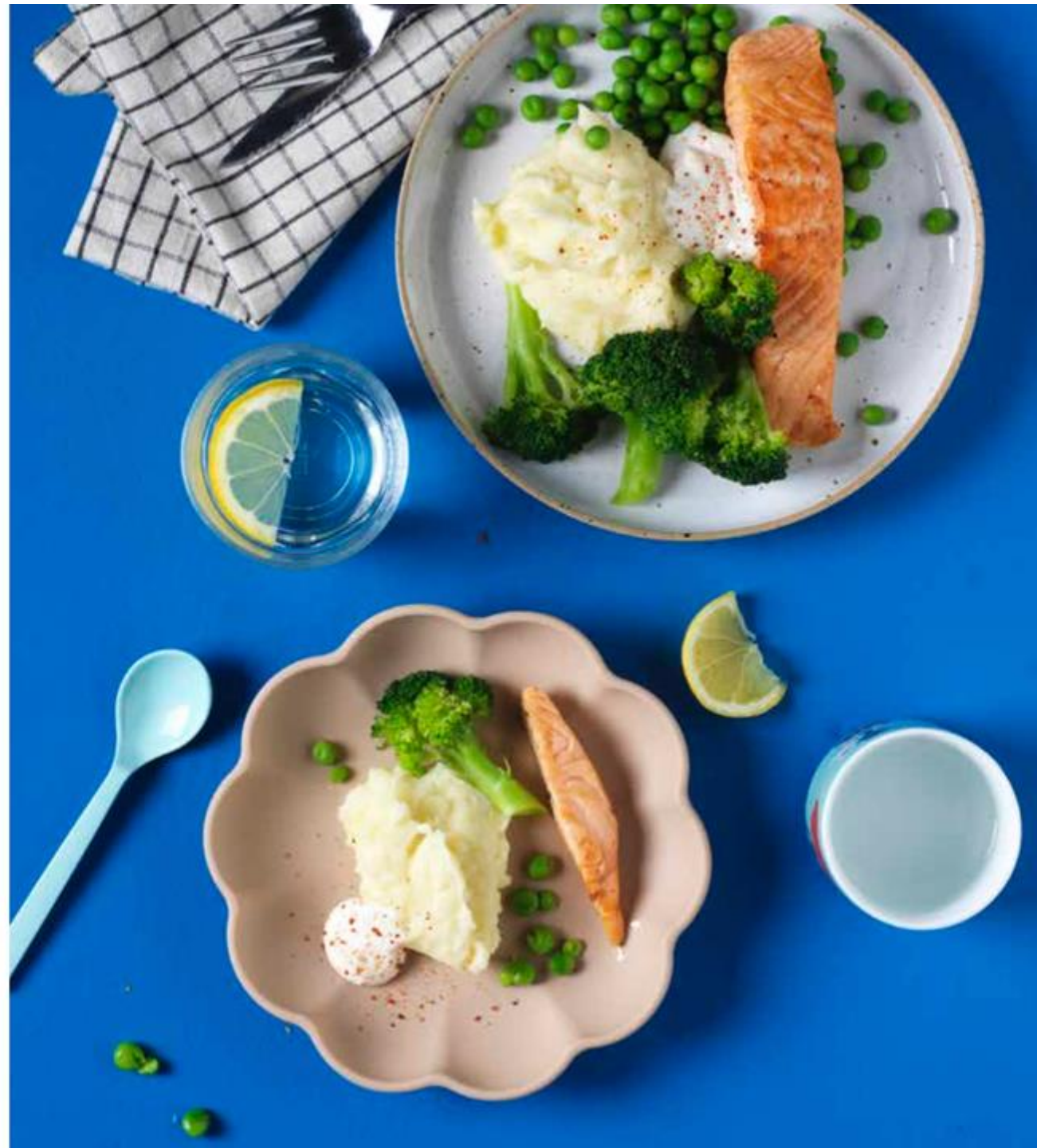


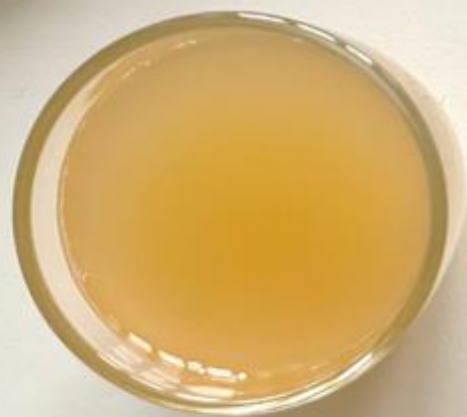
Bild: Ulrika Pousette



Bild: Ulrika Pousette

TVÅ FLASKOR VÄLLING Å 220 ML
MOTSVARAR EXEMPELVIS →





Småplock som
sammanlagt
motsvarar halva
energibehovet för
en 3-åring.

ÄR FÖRVÄNTNINGARNA RIMLIGA?





BLEK MAT OFTA POPULÄR

Lätt att okulärbesiktiga! 

Ser ofta lika ut från gång till gång.

Stärkelserik = energi lätt för hjärnan och musklerna att använda.





Foto: Ulrika Pousette

BLANDAD MAT VANLIGTVIS SVÅR



Anpassa
befintliga rätter?









Jämn & krämig bas



SMAKBRYGGOR!



KAN HA SNÄVARE KATEGORIER ...

"PASTA?!"



Illustration: Sara Bergebo

... OCH IBLAND VIDARE.

"SMUTS!"



KONSISTENSEN OFTA AVGÖRANDE



KRISPIG KONSISTENS KAN VARA LÄTTARE





Foto: Eva Hildén Smith

LÄTTARE MED MAT SOM ÄR LIKA FRÅN GÅNG TILL GÅNG

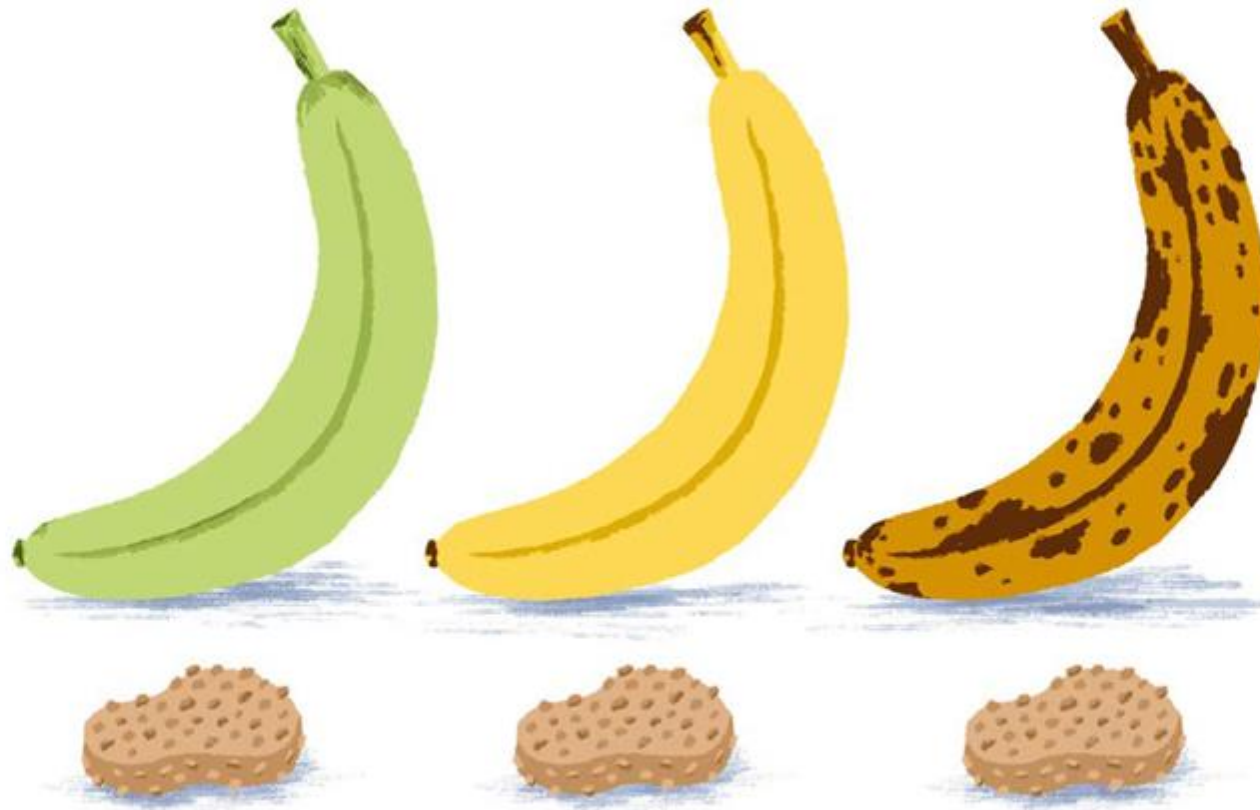


Illustration: Sara Bergebo



Foto: Eva Hildén Smith

FOOD CHAINING -
ETT SÄTT ATT
SUCCESSIVT VIDGA
VYERNA

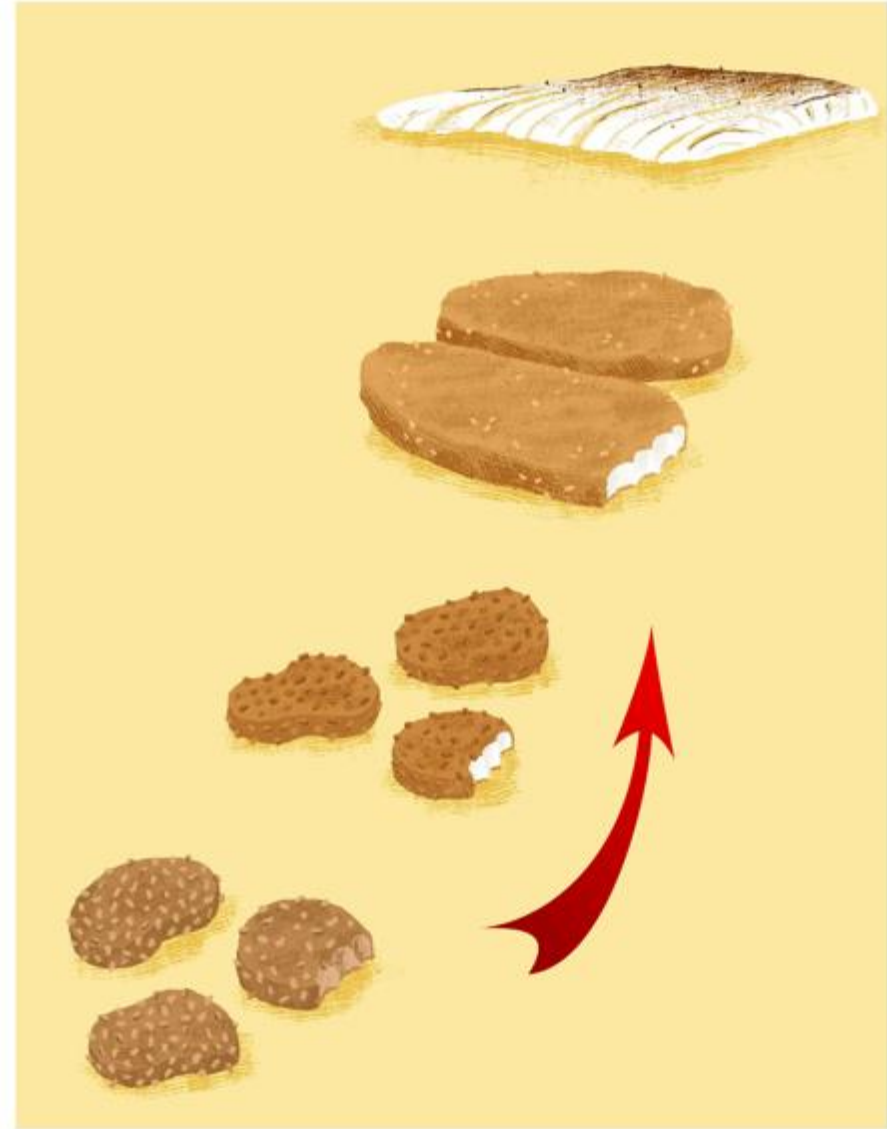
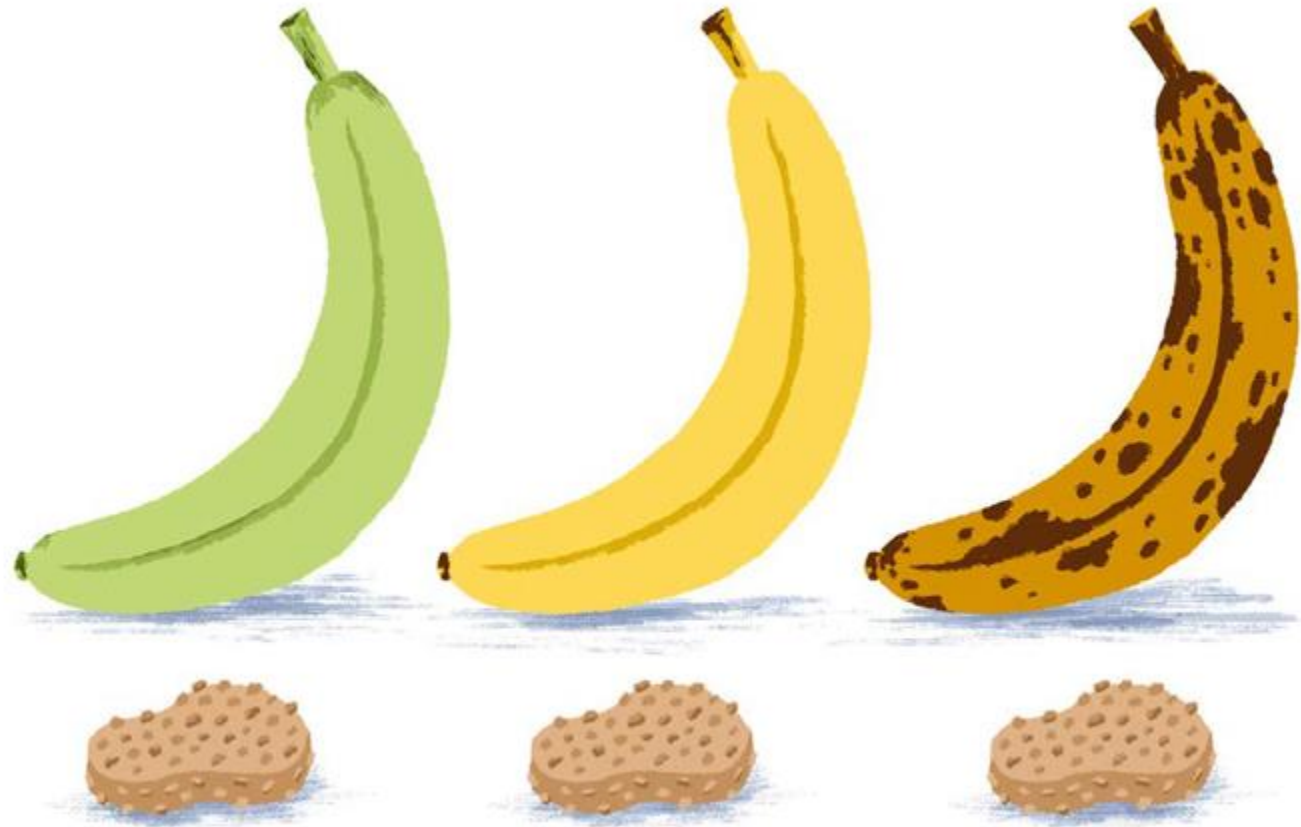
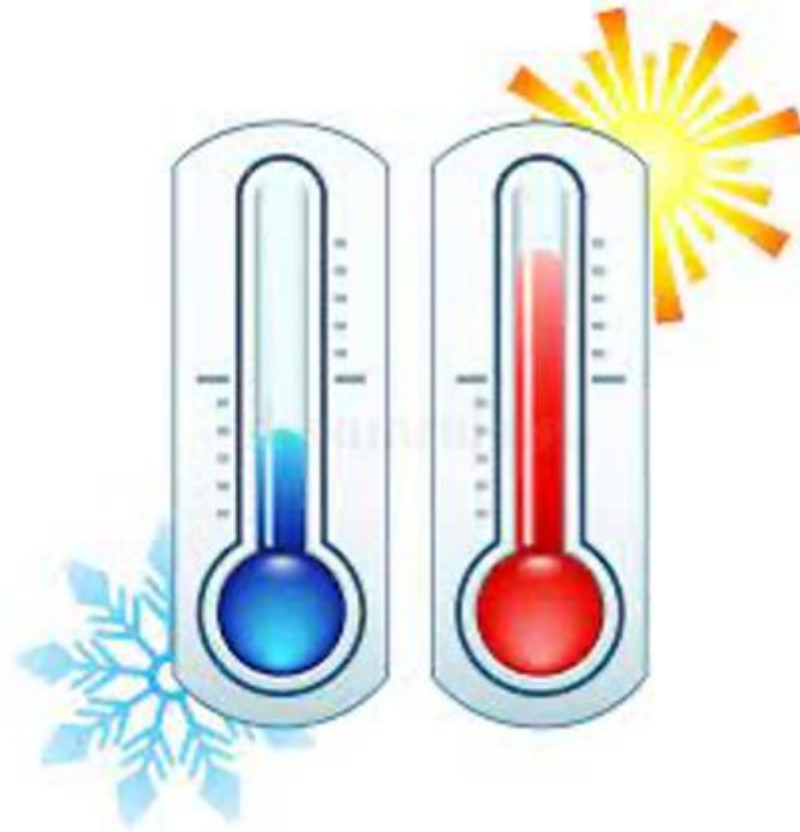


Illustration Sara Bergebo

LÄTTARE MED MAT SOM ÄR LIKA FRÅN GÅNG TILL GÅNG



MATENS TEMPERATUR KAN VARA AVGÖRANDE ...



... ELLER HUR BESTICK KÄNNES I MUNNEN/MOT HANDEN

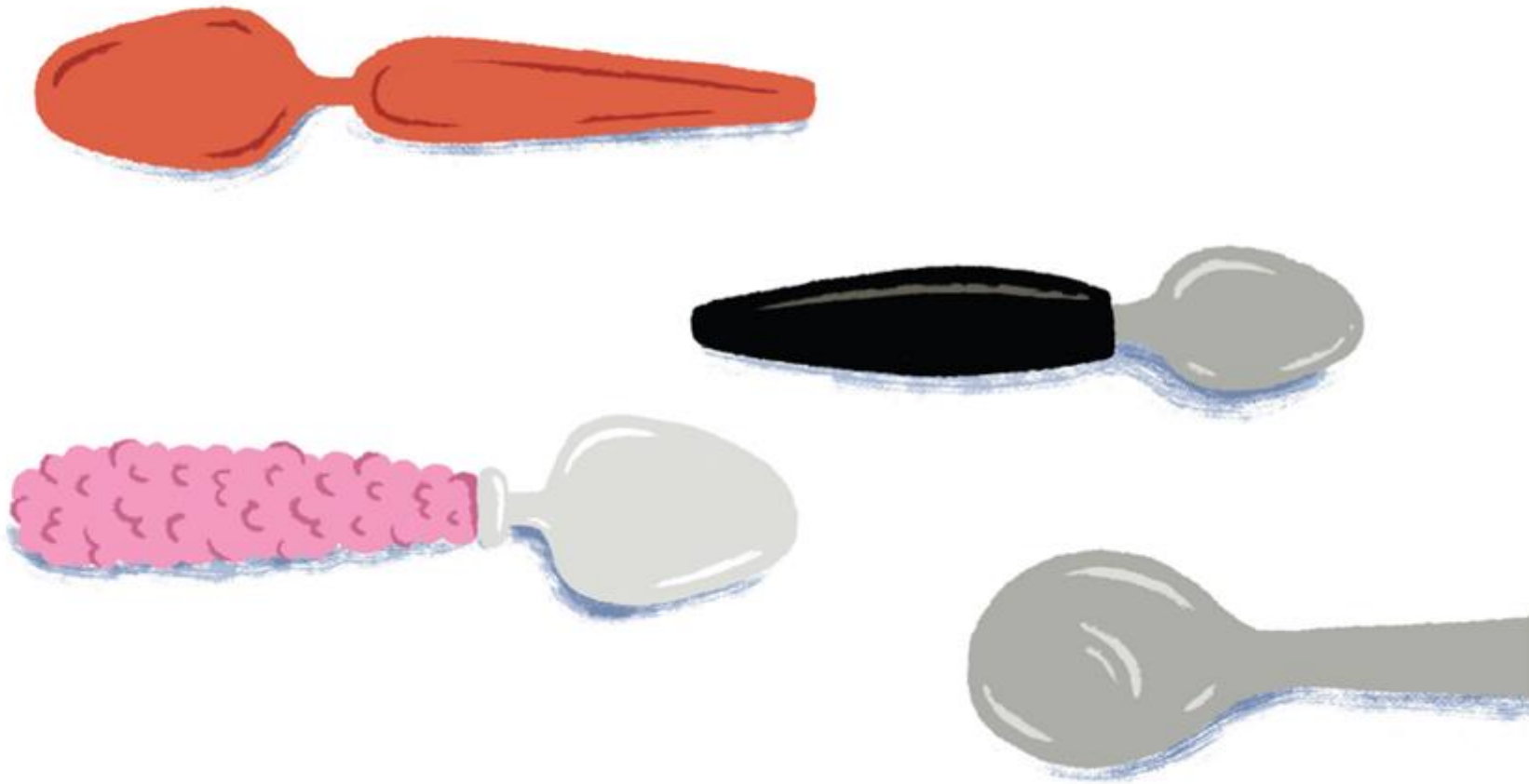


Illustration: Saga Bergebo

KÄNSLIGHET FÖR SINNESINTRYCK I MATSITUATIONEN

- Ljud, t ex från andra vid bordet
- Visuella intryck
- Matos
 - Möjlighet att skärma av?
 - Skapa "rum i rummet"?
 - Tänka igenom bordsplaceringen?

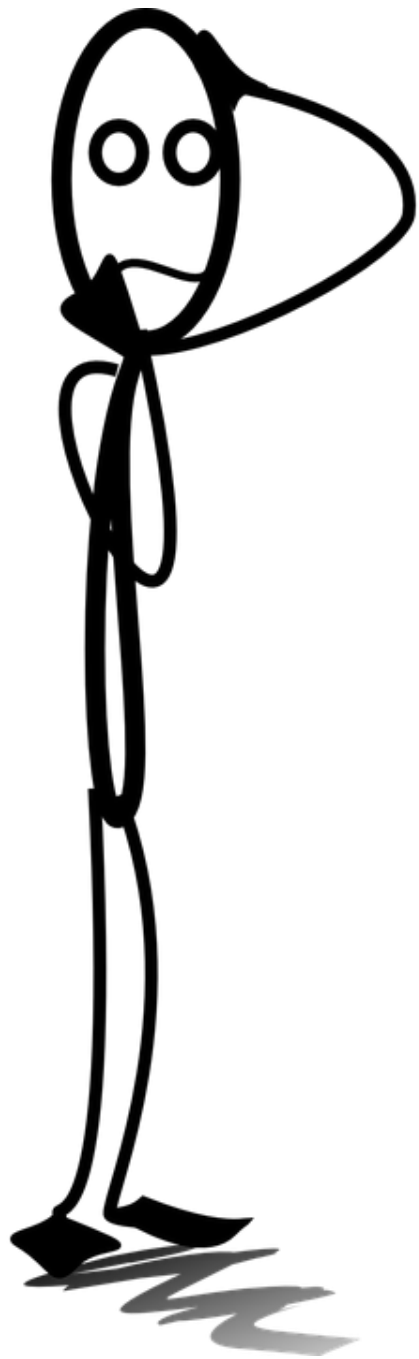


SVÅRT GÖRA TVÅ SAKER SAMTIDIGT

- Tugga och samtidigt skära mat.
- Äta och samtidigt ta in intryck från omgivningen - kanske t o m socialisera.
- Tugga och svälja kan även vara svårt rent oramotoriskt → logoped!

Att äta innefattar många moment som går per automatik för den som inte har svårigheter





TÖRST? HUNGER? MÄTTNAD?

- Ofta svårt att tolka kroppens signaler, t ex känna igen hunger och törst.
- Andra har svårt att känna mättnad, trots att de har ätit mycket.
- Lätt misstolka känslan av att vara uttråkad för hunger.
- Låg impuls kontroll kan påverka intaget.

Bland barn med NPF är både undervikt och övervikt överrepresenterat.





GE MÅLTIDEN RIMLIGA FÖRUTSÄTTNINGAR

- 1. Tillräckligt hungrigt barn vid bordet.
- 2. En eller ett par saker på bordet som barnet brukar vara okej med.
- 3. Trygg stämning vid bordet, ingen press.
- 4. Förstärkning av det som är bra, försök ignorera resten.
- 5. Förebilder av andra som äter och visar att maten är säker och bra.



Illustration: Maria Källström

LÄMPLIG ROLLFÖRDELNING

Föä bestämmer
vad som
serveras.

Barnet
bestämmer **vad**
och **hur mycket**
hen vill ha.



ARFID - TRE ÖVERLAPPANDE UNDERGRUPPER

1. Ingen egen drive att äta/ointresse för mat
2. För liten matrepertoar pga sensoriskt obehag
3. Utlösande faktor, t ex salt i halsen

Ingen skillnad mellan könen - lika vanligt hos pojkar som hos flickor.

Screening-studier visar att nära 6% av barnen i förskolan uppvisar tecken på ARFID.

Tydlig genetisk koppling (ca 80%)

JAMA Psychiatry | **Original Investigation**

Etiology of the Broad Avoidant Restrictive Food Intake Disorder Phenotype in Swedish Twins Aged 6 to 12 Years

Lisa Dinkler, PhD; Marie-Louis Wronski, MSc; Paul Lichtenstein, PhD; Sebastian Lundström, PhD;
Henrik Larsson, PhD; Nadia Micali, PhD; Mark J. Taylor, PhD; Cynthia M. Bulik, PhD

ARFID

Avoidant Restrictive Food Intake Disorder

Påverkat ätbeteende och bristande intag, som leder till ett eller flera av följande:

- signifikant viktnedgång (eller utebliven förväntad viktuppgång hos barn och ungdomar som fortfarande växer)
- signifikant näringsbrist
- behov av sondnäring eller näringstillskott för att bibehålla kroppsvikten
- inverkan på psykosocial funktion.

Beteendet ska inte hänga samman med brist på mat.

Beteendet ska inte vara kopplat till en önskan om att gå ner i vikt.

Tillståndet ska inte kunna förklaras bättre av samtidigt förekommande psykisk eller kroppslig sjukdom.

PROTEIN

Sällan något problem.
Barn i Norden som äter blandkost får i sig 2-3
gångar så mycket protein som de behöver = god
marginal.



KOLHYDRATER MED MERVÄRDE

- Fullkornsprodukter
 - (havre, råg, korn t ex)
- Baljväxter inklusive produkter därav.
- Rotfrukter och grönsaker
- Fukt och bär.



Exempel på fiberkällor

gröna ärtor

majs

morötter

nötter och frön (inklusive jordnötter)

äpple (gärna med skalet kvar)



päron (gärna med skalet kvar)

torkad frukt, som aprikos

havre-/rågkuddar

knäckebröd av fullkorn

popcorn

MAT SOM MÄTTAR

- Stimulerar salivproduktion.
- Ger magen något att jobba med.
- Matar goda tarmbakterier.
- Bidrar till jämnt blodsocker.
- Bidrar till bra miljö i blodkärlen.



DE TIO NÄRINGSRIKASTE GRÖNSAKERNA

Obs! Frysta grönsaker är ofta lika
närlingsrika som färska.

Foto: Helene Pe



OMEGA 3

Behövs för blodtrycket, hjärnan och synen.

Finns i:

- Vanlig rapsolja
- Fisk
- Viltkött
- Ägg
- Valnötter



D-VITAMIN

Solen bästa källan - under sommarhalvåret.

Barn som inte äter fisk, ägg eller
berikade mjölkprodukter/matfetter kan behöva
fortsätta med D-vitamintillskott



Illustration: Katy Kimbell

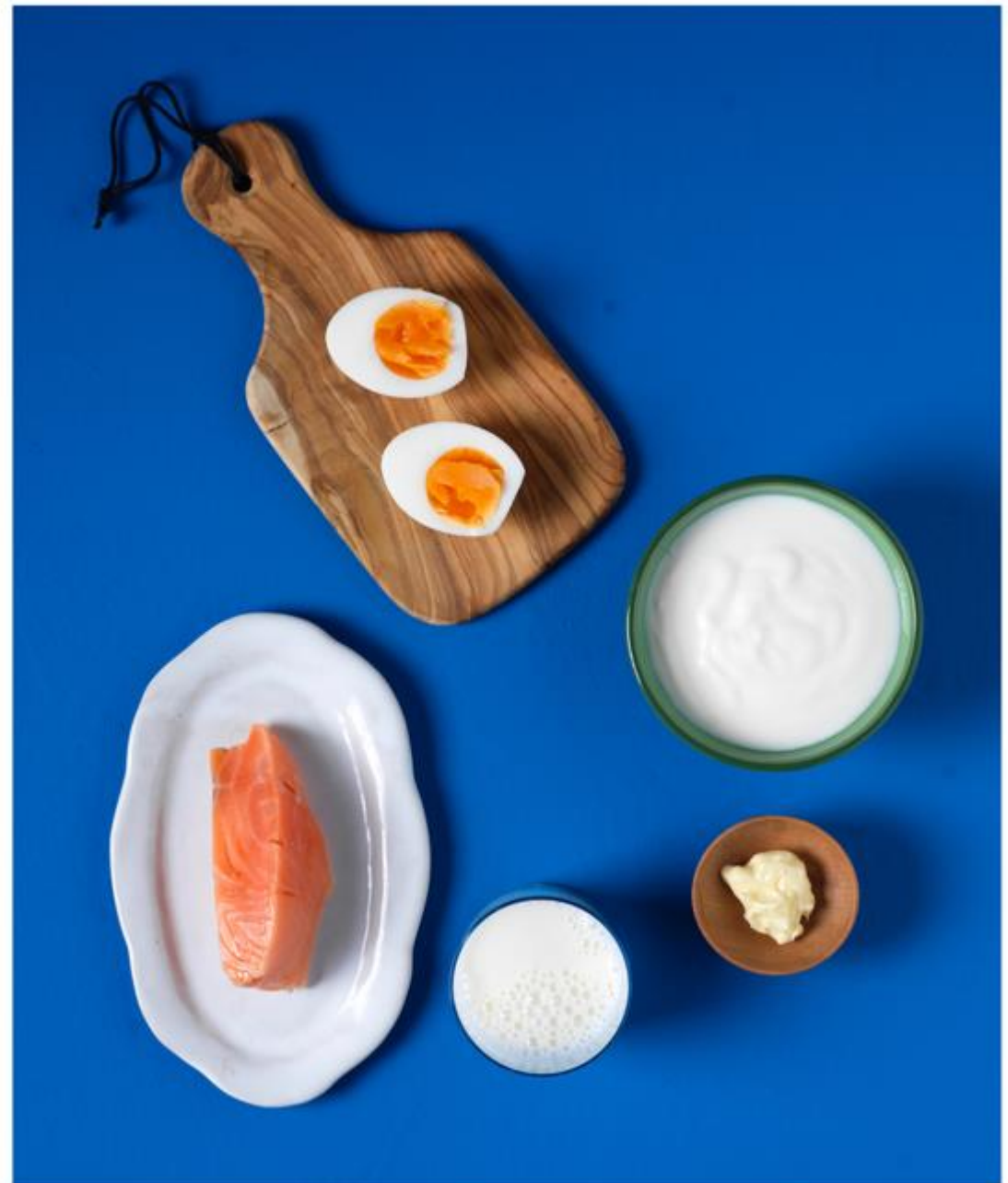


Foto: Ulrika Pousette

Behövs för:

- Syretransporten
- Tillväxten
- Hjärnans utveckling



JOD

Nödvändigt för normal ämnesomsättning. Finns i:

- Joderat salt
- Fisk och skaldjur
- Ägg
- Mjölk



TÅLAMOD!

Ofta är det de små, subtila förändringar som håller i längden och successivt kan förbättra situationen.



TILLÄGG (EFTER FRÅGA SOM KOM UPP)

ÄGG- och MJÖLKFRIA PANNKAKOR

Ägg och mjölk är två av våra näringsrikaste livsmedel, så för att kompensera för dem i pannkakor för allergiker krävs lite list: kikärtsmjöl, och aquafaba som gör att smeten håller ihop.

OBS! Kontrollera att kikärtsmjölet inte innehåller spår av några allergener som behöver undvikas!

2 dl vetemjöl

0,5 dl kikärtsmjöl

0,5 tsk bakpulver

1 dl aquafaba (kikärtsspad, från konserverade kikärter)

4 dl havredryck (berikad)

0,5 tsk salt

mjölkfritt fett att steka i

1. Blanda alla torra ingredienser. Vispa i vätskan lite i taget så att inget klumpar sig. Låt gärna smeten svälla ca 30 minuter, men inte jätteviktigt.

2. Hetta upp en stekpanna. Tillsätt fett och stek gyllenbruna pannkakor. (Var inte för snål med fettet.)



LYCKA TILL!

Kontakt: sara@saraask.se