

NPF och selektivt ätande

**Hur kan vi hjälpa barn och ungdomar
med selektivt ätande?**

Elin Lindell

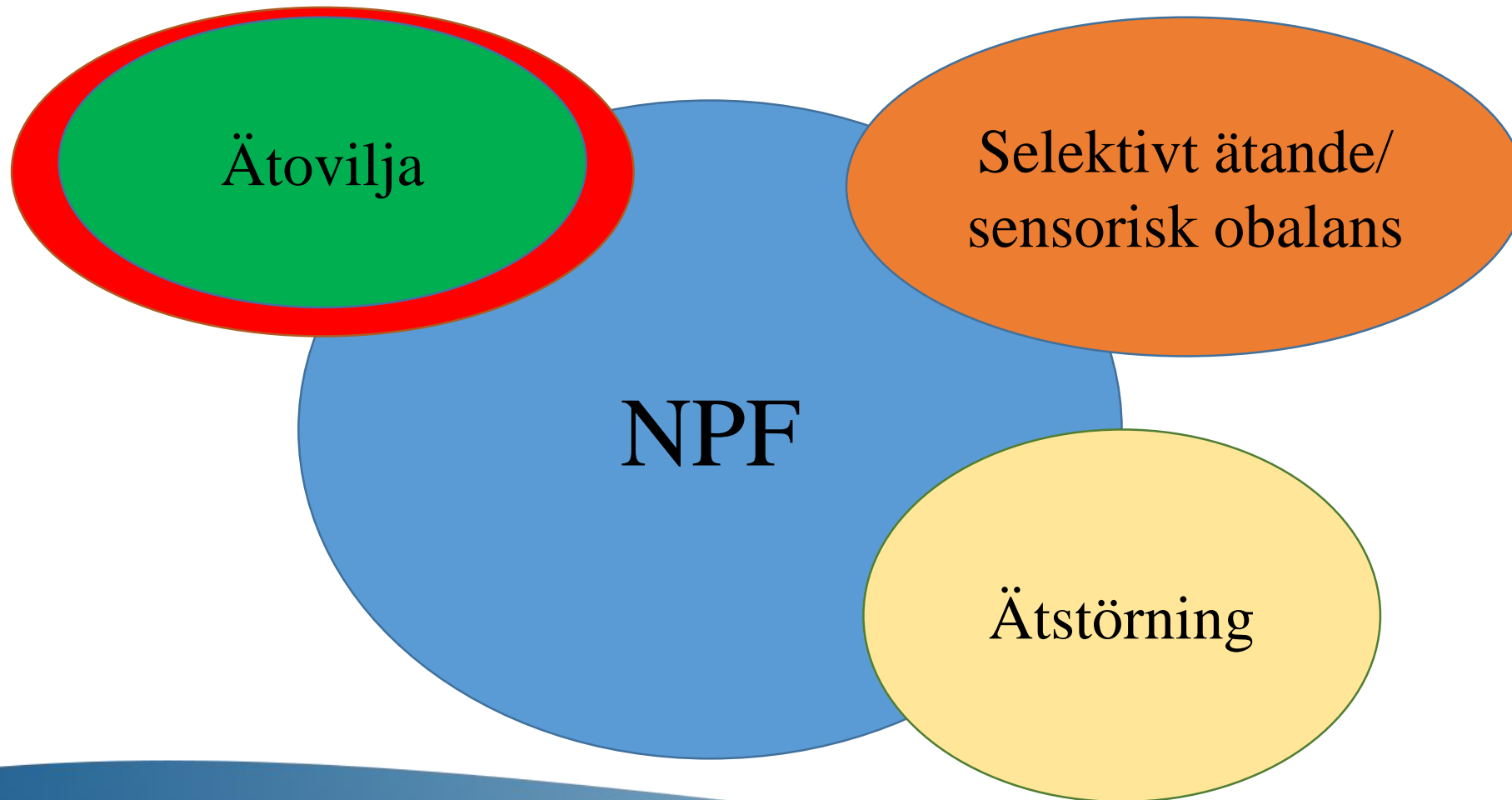
Leg. Dietist

Ågrenska



ÅGRENSKA

Varför äter inte barnet?



Är selektivt ätande en diagnos?



ARFID-Avoidant restrictive food intake disorder

- Relativt ny diagnos
- Klassificeras som en ätstörning men skiljer sig från anorexia och bulimi, ej störd kroppsuppfattning
- Ofta i samband med NPF-diagnos, särskilt autism
- Definition: Undvikande av mat som ger undervikt och näringsbrist vilket ofta leder till enteralt nutritionsstöd



Hur vanligt är det med selektivt ätande?

- Ca 50 % av alla barn med NPF har selektivt ätande
- Barn med selektivt ätande löper ökad risk att drabbas av ätstörningar
- Selektivt ätande vid NPF försvinner sällan helt
- Ca 50 % av alla barn med ADHD medicin får nedsatt aptit

Råstam, Täljemark, Tajnia, Lundström, Gustafsson, Lichtenstein, Gillberg, Anckarsäter, Kerekes. ScientificWorldJournal. 2013 Apr 15;2013:315429.

doi:10.1155/2013/315429.

Bandini et al 2010; Sharp et al 2013



ÅGRENKA

Förstärkta sinnesintryck

- Lukt
- Syn
- Smak
- Hörsel
- Känsel
- Barn med autism: kan ha svårt för mättnad och hunger
- Barn med autism har dubbelt så mycket tarmproblem som jämnåriga utan autism

(Nikolov et al 2008, Levy et al 2007)



ÅGRENKA

Definition selektivt ätande

- Känslighet för olika sinnesintryck
- Begränsade maträtter
- Begränsat antal livsmedel: färg, varumärke, konsistens
- Känslighet för förändring
- Ingen fixering av vikt eller utseende



Selektivt ätande-hur kan det se ut på tallriken?

Mat som oftast fungerar

- Bröd, pommis, pasta, ris, potatis, pannkakor
- Köttbullar, korv, Mc Donalds
- Tallrik utan sås, maten var för sig
- Mat med enbart vissa färger; rött eller vitt
- Matens kryddning ska antingen vara mild eller stark
- Temperatur och tillagningssätt påverkar
- Specifika märken som fungerar

Mat som oftast inte fungerar:

- Blandade konsistenser: grytor, soppor, gratänger, puddingar



Hur kan det se ut på tallriken?

Pojke 12 år med autism

- Kycklingkorv med pulvermos
- Falukorv som är rå ej stekt
- Köttbullar Felix Eko fryst nötfärsköttbulle med spaghetti
- Lax med ris
- Hamburgare (Scan) med hamburgerbröd
- Skalat rött, hårt äpple i bitar (får ej vara surt eller mjukt!!!)

Flicka 9 år ADHD och Autism

- Granola, naturell ICA:s märke
- Knäckebröd utan smör
- O'boy
- Pommestjärnor nästan brända
- Drickyoghurt, Danilo
- Nacho chips-saltade
- Sesamkakor Risenta naturella
- Kokoschips naturella
- popcorn
- Viss sorts apelsinfestis



Maten-vårt bränsle



Svårt att förhålla sig till när man inte äter allt.....



ÅGRENKA

Behovet är individuellt

Beror på:

- Ålder
- Kön
- Kroppsvikt
- Sjukdom
- Aktivitet-Inaktivitet
- Kroppssammansättning



Några förhållningssätt innan vi går vidare....

- Utgå från att barnet gör sitt bästa
- Stressade föräldrar, inte bortskämda barn som trilskas
- Enligt skollagen ska särskilda anpassningar och stöd ges till barn med NPF-gäller även lunch- och matsituationen
- Att inte kunna äta maten i skola/förskola minskar barnets förmåga att orka med dagen och kan öka frånvaron.



Hur kan vi hjälpa selektiva barn och ungdomar?

- Anpassa kosten i förskola/skola. Låt barnet ha kvar sina tryggaste måltider. Experimentera inte med dessa!!!
- Blanda inte maten, låt varje komponent vara synlig
- Hitta mönster i vad barnet tycker om. Utgå från det! Färger? Temperatur?
- Vilka konsistenser? Tycker om nuggets? Panera lax och erbjud...
- Brygga med välkänd smak eller tillbehör



Hur kan vi hjälpa selektiva barn och ungdomar?

- Fortsätt erbjuda nya rätter och livsmedel! Exponera vid många olika tillfällen
- Det tar tid med förändring, små steg i taget!
- Tydlighet i menyn. Återkommande rutiner.
- Låt barnet ta maten själv. Går det att involvera barnet vid matlagningen? Duka fint? Låt barnet hjälpa till
- För yngre barn: matlekar. Målsättning: att barnet ska våga röra ett livsmedel, behöver inte smaka det



Ättrappan

Tolererar

- Är i samma rum som mat
- Sitter vid bordet med maten på olika nära avstånd
- Tittar på maten

Interagerar med

- Hjälper till att ta fram mat
- Använder redskap/behållare för att röra/hälla upp mat till andra
- Använder redskap för att lägga på egen tallrik
- Använder annan mat för att interagera med maten

Luktar

- Lukt i rummet
- Lukt vid bordet
- Lukt vid barnet
- Lutar sig ner/tar upp för att lukta

Känner på

- Ett finger
- Flera fingrar
- Hela handen
- Arm, axel
- Bröstkorg/nacke
- Hjässan
- Haka/kinder
- Näsa/under näsa
- Läppar
- Tänder
- Tungspets/tungrygg

Smakar

- Slickar
- Biter av och spottar ut
- Biter av, håller i munnen X sek och spottar ut
- Biter av, tuggar X gånger och spottar ut

Äter

- Biter av, tuggar, sväljer lite och spottar ut lite
- Tuggar och sväljer hela bitar självständigt

Copyright, 1995/2016 Kay A. Toomey, Ph.D.
Översatt 2013 av Eva Nordahl Sandberg, leg. Logoped
Reviderad 2016 av Maria Törnhage, leg logoped



ÅGRENKA

Förhållningssätt

- Ett neutralt förhållningssätt
- Inget tjat eller hot. Inget beröm
- Inga frågor
- Man kan prata positivt om sin egna upplevelse men det får inte bli tjatigt
- Erbjud mat som är anpassat efter barnets förmåga och behov
- Kommunikation på lämpligt sätt. Förklara när måltiden börjar, vad den innehåller och när den är avslutad.



Kökspersonal

- Kockarna behöver tydliga riktlinjer

Mail från en mamma:

- *”Ren” smulstekt köttfärs (inga ”klumpar”) med kryddor men utan bitar av lök eller något annat och utan vätska eller tomat. Färsen måste ha färg, lite bränd i kanterna (detta blir ”rätt” ungefär varannan gång så säg gärna till lite extra). Spaghetti i egen skål och parmesan i egen skål bredvid.*
- Återkoppling till kökspersonal! Varför åt inte barnet?



Sammanfattning

- Utgå från att barnet gör sitt bästa
- Anpassa måltiderna efter barnets behov
- Att få i sig lite eller ensidigt vid skollunchen är bättre än ingenting
- Fortsätt erbjuda ny mat och nya maträtter
- Selektivt ätande försvinner sällan helt
- Förändring tar lång tid!

