

# NPF och selektivt ätande

**Elin Lindell**

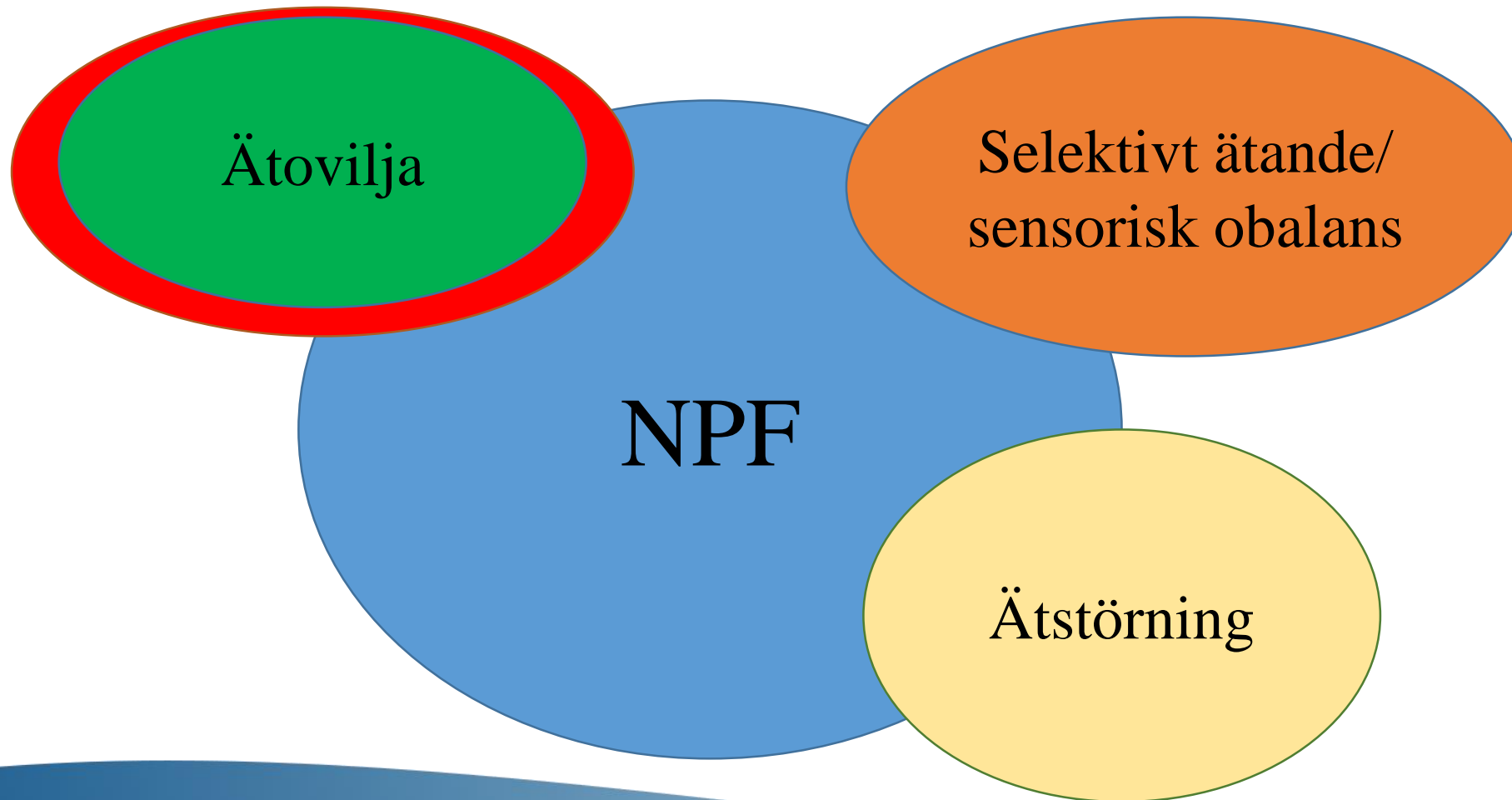
Leg. Dietist

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

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



ÅGRENSKA

# 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.



# ”Jag vill men jag KAN inte”

Citat från ”supermamsen”:

- *”Jag lever med selektivt ätande och högfungerande Autism och är 57 år gammal. För min del har jag lärt mig acceptera att jag äter som jag äter, och också förstått att människor äter för att de tycker att det är ”gott” – något jag aldrig förstått mig på.”*
- *”Blir det konflikt eller oro kring matintaget leder det bara till att matsituationen blir obehaglig och jag undviker mat helt.”*



# 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 erbjud nya rätter och livsmedel! Exponera vid många olika tillfällen
- Det tar tid med förändring, små steg i taget!
- Tydlighet. Återkommande rutiner. Tydlighet i menyn
- 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



# Förhållningssätt

- Ett neutralt förhållningssätt
- Inget tjat eller hot. Inga beröm
- Inga frågor
- Erbjud mat som är anpassat efter barnets förmåga och behov
- Man kan prata positivt om sin egna upplevelse men det får inte bli tjatigt
- 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?



# Hur kan vi hjälpa barn och ungdomar med nedsatt aptit pga medicinering?

- Fast måltidsschema
- Många upplever att det går bättre att äta på morgonen och på kvällen
- Små måltider
- Energirik dryck
- Anpassad kost i skolan
- Äta igen på kvällen



# Sammanfattning

- Utgå från att barnet gör sitt bästa
- Anpassa måltiderna efter barnets behov
- Fortsätt erbjuda ny mat och nya maträtter (men utan tjat och med ett neutralt förhållningssätt)
- Förändring tar lång tid!

