

# Kost som behandling til børn med ADHD



Karen Nørby  
Ernæringsterapeut



[www.slideshare.net/karennorby](http://www.slideshare.net/karennorby)

Karen Nørby – ernæringsterapi – [www.karennorby.dk](http://www.karennorby.dk) – 27 52 90 36

# Studie fra Holland



100 børn med ADHD – flest drenge

Halvdelen på diæt i 5 uger:

Vand, lyst kød, grøntsager, ris og frugt



**Hos 2/3 forsvandt symptomerne på ADHD**

Lidy Plessner et al.: "Effects of a restricted elimination diet on the behaviour of children with attention-deficit hyperactivity disorder: a randomised controlled trial" The Lancet February 2011

**[www.pelsser.nl](http://www.pelsser.nl)**

Karen Nørby – ernæringsterapi – [www.karennorby.dk](http://www.karennorby.dk) – 27 52 90 36

# Forskning i kost og ADHD



1. Egger, Lancet, 1985, DBPC Food challenge
2. Kaplan Pediatrics, 1989, DBPC, Placebo diet
3. Carter, Arch Dis Child, 1993, DBPC Food challenge
4. Boris, Ann Allergy, 1994, DBPC Food challenge
5. Schulte-Korne, Z Kinder Jugendpsych, 1996, Open RCT
6. Schmidt, ECAP, 1997, DBPC, Placebo diet
7. Pelsser, ECAP, 2009, Open RCT
8. Pelsser, Lancet, 2011, Open RCT, blinded measurements

DBPC (double blind placebo controlled)

# Natalie Sinn's review-artikel



- En overflod af forskning har undersøgt årsagerne til og behandlinger for ADHD.
- Zink, jern, magnesium, omega-3 fedtsyrer og fødevarereaktioner.
- Selv om yderligere forskning er påkrævet, støtter den nuværende forskning, at børnene har ernæringsmæssige mangler, og at kosten har indflydelse på adfærd og indlæring hos disse børn.



Sinn N. Nutritional and dietary influences on attention deficit hyperactivity disorder. 2008 Oct;66(10):558-68.

# Forsøgsprojekt



Nedsæt arbejdsgruppe  
Forsøgsprojekt på 1 år

## Inddrag:

Kost

Motion

Søvn

Andet



# Børn på diæt i DK



Overvægt – Holbæk modellen

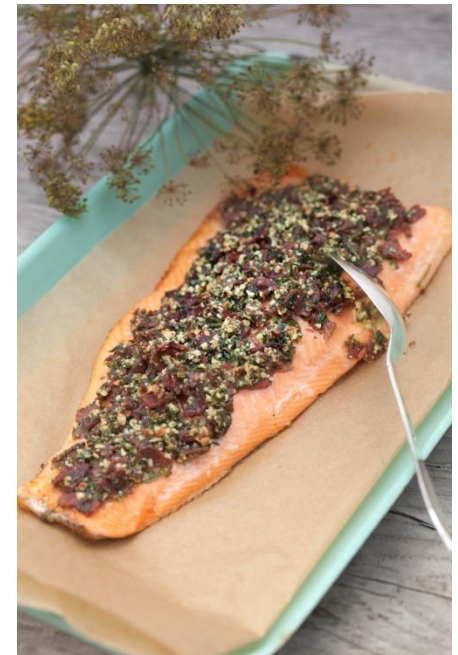
Epilepsi – Hospitalet Filadelfia

Diabetes - Type 1 og Type 2

Allergi

PKU – Føllings sygdom

Autisme, Asperger og ADHD



**Vi går glip af nogle væsentlige løsningsmuligheder ved at vente på den helt rette forskning.**



[www.slideshare.net/karennorby](http://www.slideshare.net/karennorby)  
[www.karennorby.dk](http://www.karennorby.dk)

