

Medikamentfri behandling først

TEKST BERIT NORDSTRAND FOTO SHUTTERSTOCK OG LASSE BERRE

Mitt engasjement for å spre kunnskap om mat og helse startet en maidaag i 1991. Da lille Petter meldte sin ankomst i full fart på min avsluttende kirurgieksamen tre uker før termin, viste det seg at han hadde med seg en virusinfeksjon på veien. Infeksjonen bet seg fast i den lille kroppen. Uker og måneder gikk med febertopper og tarmbetennelser. Mot virus fantes det ifølge legene ingen medisiner, og de bad oss se tiden an. Det er jeg utrolig dårlig til. Midt oppe i all bekymring ringte en gammel tante fra Inderøy. Hun sa: – Den gang jeg var liten, hadde vi ingen moderne medisiner. Da kunne en fløteskvett styrke immunforsvaret, og den har jo ikke sluttet å virke selv om dere nå har all

studier på denne fløteskvetten? Jeg sprang til medisinske bibliotek og søkte i all verdens medisinske tidskrift. Til min store forbauelse fant jeg mange studier på kosthold for et styrket immunforsvar. Jeg leste om fettsyrer, antioksidanter og vitaminer. Først følte jeg en lettelse og satte i gang og lagde mat for å styrke kroppen til min sønn. Så ble jeg sint ved tanken på at her hadde jeg studert medisin i seks år med knappe to timer ernæring som fag. Vi hadde lært "alt" om medikamenter og intet om mat. Vi lærte å *reparere* sykdom, men lite om å styrke kroppens naturlige tilheling. Petter frisknet til, og gnisten var tent. Jeg måtte ut i verden og spre kunnskap om sammenhengen mellom mat og

komst av overvekt, type-2 diabetes, hjerte- og kar-sykdom og kreft. Psykiske helseplager, atferdsforstyrrelser, utmatting og demens rammer også stadig flere.

Aller verst er det når overvekt og sykdom rammer barn. Jeg kan ikke sitte stille å se på at stadig flere sliter med atferdsutfordringer og psykiske helseplager og kun tilbys medikamenter mot AD/HD. Vi kan ikke hoppe bukk over *medikamentfri* behandling når stadig flere studier dokumenterer positive effekter av øvelser, avstressing og ren mat mot psykiske helseplager, atferdsforstyrrelser, søvnplager og AD/HD. Først når medikamentfri behandling er forsøkt og utfordringene



AD/HD-symptomene hos mange.¹ Forsinkelsen kan være hele 2 år i forhold til barn uten AD/HD. Dette kan også forklare hvorfor de fleste barn vokser det av seg. Medikamenter modner ikke en umoden hjerne, slik øvelser og bevegelse kan. Hjernen er som en muskel som styrkes når barn utfolder seg i lek. Medikamenter gir heller ikke nødvendige byggeklosser til en sulteføret hjerne, som består av 130 milliarder hjerneceller, hver enkelt som en liten fabrikk. De produserer på høygir om de får tilført nødvendige råvarer som på barnets matfat kan lage signalstoffer som demper



Vi kan ikke hoppe bukk over medikamentfri behandling når stadig flere studier dokumenterer positive effekter av øvelser, avstressing og ren mat mot psykiske helseplager, atferdsforstyrrelser, søvnplager og AD/HD.

verdens moderne medisin. Finn mat som styrker guttens immunforsvar, var hennes råd.

Som nyutdannet lege tenkte jeg: Mon tro det finnes randomiserte, kontrollerte

helse, slik at alle kunne få nyte den beste utgaven av seg selv.

Mange år og seks bøker seinere er ikke gnisten mindre. I samme periode har vi opplevd økende fore-

stadig hemmer barnet i dets hverdag, bør medikamenter tas i bruk som en krykke – men aldri alene.

Studier viser at forsinket modning av fremre del av hjernebarken kan forklare

I denne spalta får ulike bloggere ordet om noe de har på hjertet. Denne gangen slipper vi til Berit Nordstrand, som har bloggen "Berit Nordstrand".



stress, lager glede og fryd, motivasjon, konsentrasjon og gir god hukommelse. Uten riktig mat sliter de med å tilfredsstille behovet for "smarte" fettsyrer, fullverdige protein, vitaminer og mineraler. Ved mangel på essensielle næringsstoffer endres alle cellene i kroppen din, som er avhengig av miljøet de omgir seg med. Både stabil pH, lav mengde stresshormoner, nok vann, rikelig stimulering fra det perifere nervesystemet, beskjeder fra en rikholdig bakterieflora i tarmen og gode råvareleveranser bidrar til optimal produksjon i milliarder av cellefabrikker og modning

og vekst i hjernen. I tillegg må forstyrrende elementer ryddes av veien, slik som giftstoffer, matintoleranser og allergier.

Vi har både kunnskap og verktøy til å hjelpe barn med individuelle øvelser og kostholdsråd. Kunnskapene blir imidlertid ulikt implementert hos forskjellige faggrupper barna møter. Alt fra barnehagepersonell og lærere til helsesøstre og fastleger bør kurses slik at de kan fange opp og hjelpe barn med ulike atferdsutfordringer. Ikke til medikamenter, men til aktiviteter, øvelser og matråd som kan hjelpe.

Barn bør tilbys enkle aktiviteter som kan bedre konsentrasjonen. Studier har for eksempel vist at det er lettere for barna å følge undervisningen om de sitter på en balanseball i stedet for på en stol.² Individuelt tilrettelagte øvelser (nevro-feedbacktrening) kan ha betydelig effekt både på konsentrasjon og impuls kontroll.³ Aktiviteter og øvelser hjelper fordi hjernen kan trenes som en muskel. Typen trening må tilrettelegges for hvert barn, slik at de kan styrke de områdene i hjernen som er funksjonelt svake nettopp hos dem.⁴



Berit Nordstrand (f. 1966) er uteksaminert lege ved Universitetssykehuset i Trondheim (1991). Hun har arbeidet som allmennlege i ett år, LIS-lege ved Klinisk Farmakologisk Avdeling på St. Olavs hospital 1994–1999, overlege på Metadonklinikken og seinere Klinikk for rus- og avhengighetsmedisin på St. Olavs hospital 1999–2015. Nordstrand er nå forfatter og foredragsholder på fulltid. Hun er spesialist i klinisk farmakologi, kognitiv terapeut og har nylig levert søknad som en av landets første spesialister i rusmedisin. Hennes blogg "Berit Nordstrand" finner du på www.berit-nordstrand.no.



Faktorer i hverdagskosten kan utløse uro og svekke konsentrasjonen for mange,⁵ slik som gluten, melkeproteiner, fargestoffer og andre tilsetningsstoffer. Tester for matallergi og matintoleranser dekker imidlertid kun et fåtall allergener, og barnet kan godt reagere på faktorer i maten selv uten utslag på slike tester. Da kan en eliminasjonsdiett hvor man fjerner slike faktorer helt en periode, fungere som en test på hva barnet ikke tåler.⁶

Sist, men ikke minst, bør barn tilbys et kosthold rikt på råvarer med de næringsstoffene hjernen trenger for å dempe uro, konsentrere seg og lære. Hjernecellene trenger blant annet rikelig med B-vitaminer (B₆, B₉, B₁₂), mineraler (jern, sink, selen, magne-



” Med fokus på mattrivsel og ikke på sanksjoner, trinnvis endring og ingen skremmende, store forandringer, fokus på hva man skal *begynne med* heller enn hva man skal *slutte med*, mindre stress og mer langsom tid, kan alle få dette til.

sium, mfl.), ”gnistslokkere” (fra fargerike grønnsaker og bær) og makronæringsstoffer (proteiner, ”smart” fett, fiberrike karbohydratkilder). Det betyr et kosthold rikt på fargerike grønnsaker og bær, ren fisk, rent kjøtt, egg, smør, kokosfett, nøtter og frø og tilskudd av vitamin D, fiskeolje og andre vitaminer og mineraler etter behov.⁷ Kort sagt må vi gi barna mat som inneholder de byggeklossene nervesystemet, hjernen og kroppen behøver for å kunne gjøre jobben sin.

Ved hjelp av morsomme historier om Erle, Perle og

Luke i boka *Sukkerkok i hodet*⁸ inspirerte jeg mine barn til selv å gjøre smartere matvarevalg da de var små. Ingen vil vel ha ”poff”, som får lufta til å gå ut av ballongen halvvegs inn i fotballkampen, hvis de kan få ”groovy”, som gir sterke fotballmuskler kampen ut! Det er en myte at barn ikke vil ha sunn mat. Deres engasjement for søppelsortering etter å ha hørt historiene om Blekkulf og miljøagentene viser at mange barn krever smartere valg av sine foreldre. Med fokus på mattrivsel og ikke på sanksjoner, trinnvis endring og ingen skremmende, store

forandringer, fokus på hva man skal *begynne med* heller enn hva man skal *slutte med*, mindre stress og mer langsom tid, kan alle få dette til. Effekten kommer allerede i løpet av 1–2 uker og kan nytes resten av livet!

Nå er Petter blitt voksen og lever fint med sin AD/HD. Med trening og ren mat, tilskudd av fiskeolje og vitamin D, stråler han av glede og mestrer både utdanning og jobb. En stadig strøm av nye studier som viser sammenhengen mellom avstressing og nytelse, aktivitet og trening, og en fargerik hverdagskost

basert på rene råvarer og mer plantebasert føde, øker mitt engasjement. Min lidenskap ligger i å formidle kunnskap slik at *alle* skal kunne nyte den beste utgaven av seg selv. Fordi de fortjener det!

Kilder:

1. Cubillo A, Rubia K. Structural and functional brain imaging in adult attention-deficit/hyperactivity disorder. *Expert Review of Neurotherapeutics* 2010; 10: 603-20. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/20367211>
2. Sarver DE, Rapport MD, Kofler MJ mfl. Hyperactivity in attention-deficit/hyperactivity disorder (ADHD): impairing deficit or compensatory behavior? *Journal of Abnormal Child Psychology* 2015. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25863472>
3. Shaffer RJ, Jacokes LE, Cassily JF mfl. Effect of interactive metronome® training on children with ADHD. *American Journal of Occupational Therapy* 2001; 55: 155-62. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/11761130>
4. Leisman G, Melillo R, Thum S mfl. The effect of hemisphere specific remediation strategies on the academic performance outcome of children with ADD/ADHD. *International Journal of Adolescent Medicine and Health* 2010; 22: 275-84. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/21061929>
5. Curtis LT, Patel K. Nutritional and environmental approaches to preventing and treating autism and attention deficit hyperactivity disorder (ADHD): a review. *The Journal of Alternative and Complementary Medicine* 2008; 14: 79-85. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/18199019>
6. Pelsser LM, Frankena K, Toorman J mfl. Effects of a restricted elimination diet on the behaviour of children with attention-deficit hyperactivity disorder (INCA study): a randomised controlled trial. *The Lancet* 2011; 377: 494-503. [http://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736\(10\)62227-1/abstract](http://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736(10)62227-1/abstract)
7. Nordstrand B. Mat til sinns: Nytelser for minnet og sinnet. Trondheim: Fraiva, 2013.
8. Nordstrand B. Sukkerkok i hodet. Trondheim: Fraiva, 2014.