



ADHD & DÅRLIG MATLYST

Hvordan øke barnets
næringsinntak

OPPLEVER BARNET DITT DÅRLIG MATLYST PÅ GRUNN AV ADHD-MEDISINER?

Som foreldre er det normalt å bekymre seg for barna sine – og når barnet har ekstra utfordringer relatert til en ADHD-diagnose, har disse bekymringene en tendens til å forsterkes.

Hos barn som behandles med medikamenter for primære ADHD-symptomer, er **nedsatt matlyst** en av de mest vanlige bivirkningene.

Noen barn kan som en konsekvens gå ned i vekt i den grad at det **påvirker barnets vekst og utvikling**.

I slike tilfeller kan barn ha behov for **tilpasset ernæringsstøtte**.



Ta kontakt med lege hvis du er bekymret for at barnet ditt ikke får i seg nok næring.

HVORDAN ØKE BARNETS NÆRINGSINNTAK

Å gi barnet sitt næring slik at det **vekser og utvikler seg**, er et grunnleggende instinkt hos foreldre. Hvis barnet ditt har dårlig matlyst, kan det være utfordrende å motivere det til å spise nok i løpet av en dag. Det er flere måter å øke barnets næringsinntak på, men det er ingen enkle snarveier når man oppdrar et barn med ADHD.



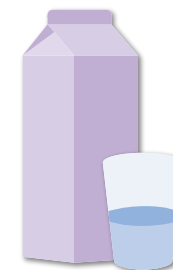
Energitette sauser eller tilbehør som majones eller peanøttsmør



Mat med mye kalorier og/eller protein som kylling eller pølse



Næringsdrikker* som tilskudd, slik som Fortini



Drikke med mer kalorier og vitaminer, som melk eller fersk juice



Kontakt alltid lege eller klinisk ernæringsfysiolog for tilpasset ernæringsstøtte til barnet ditt.

*Næringsdrikker er registrerte næringsmidler for spesielle medisinske formål ved kostbehandling av sykdomsrelatert underernæring og kan anbefales av helsepersonell som et næringstilskudd når det daglige matinntaket ikke er tilstrekkelig.

NÆRINGSDRIKKER SOM TILSKUDD TIL BARNETS DAGLIGE MÅLTIDER

Næringsdrikker* har en tilpasset nærings sammensetning som gir **kalorier, proteiner, vitaminer og mineraler** som barnet trenger for å vokse og utvikle seg optimalt.

Næringsdrikker fås på resept av lege, hvis vekttap har medført at barnet har vekst- og utviklingsutfordringer.

Næringsdrikker kan kjøpes på apoteket der du henter barnets ADHD-medisiner.

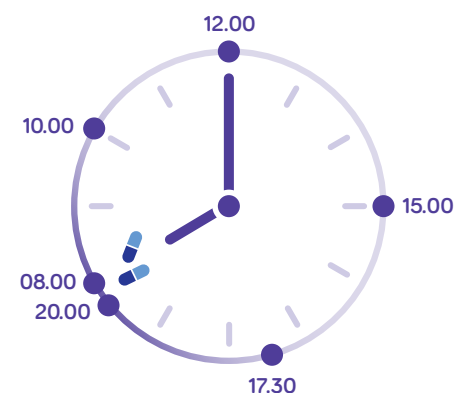


Kontakt alltid lege eller klinisk ernæringsfysiolog for tilpasset ernæringsstøtte til barnet ditt.

*Næringsdrikker er registrerte næringsmidler for spesielle medisinske formål ved kostbehandling av sykdomsrelatert underernæring og kan anbefales av helsepersonell som et næringsstilsudd **når det daglige matinntaket ikke er tilstrekkelig.**

TIPS & RÅD VED DAGLIGE MÅLTIDER

Næringsdrikker* kan brukes som et tilskudd til barnets totale næringsinntak, som del av et daglig måltid når matlysten er lav og påvirket av ADHD-medikamentene.



- 08:00** Ekstra kaloritettt frokost før tap av matlyst
- 10:00** Mellommåltid f.eks. næringsdrikk eller annen kaloritettt mat
- 12:00** Tilpass matpakken på skolen, f.eks. legg til næringsdrikk
- 15:00** Mellommåltid f.eks. næringsdrikk eller annen kaloritettt mat
- 17:30** Middag med ekstra kalorier eller beriket med næringsdrikk
- 20:00** Kveldsmat f.eks. næringsdrikk eller annen kaloritettt mat

Den lille sirkelen i klokken illustrerer bivirkningen, **nedsatt appetitt** etter inntak av medikamenter kl. 08. Den nøyaktige påvirkning er individuell og illustrasjonen er kun ment som en indikasjon.

***Antall næringsdrikker barnet ditt kan ta per dag kommer an på alder, ernæringsstatus og matinntak, og skal kun anbefales av helsepersonell.** Fordi næringsdrikkene inneholder fiber, bør man være forsiktig med å gi mer enn 4 flasker per dag til små barn.

ERNÆRING FOR BARN MED EN EKSTRAORDINÆR APPETITT PÅ LIVET

Fortini* er et bredt utvalg av næringsdrikker for barn fra 1 år. Fortini kommer i **mange ulike smaker, konsistenser og størrelser**, slik at det blir enklere å finne en favoritt eller å kunne variere.

Fortini Compact Multi Fibre (125 ml)

– liten kompakt flaske med mindre volum, samme energi.



Fortini Smoothie (200 ml)

– inneholder frukt og har en frisk smak.

Fortini Multi Fibre (200 ml)

– smakfull drikke, milkshake-lignende.

Fortini Creamy Fruit (100 g)

– små, gode mellommåltider som kan spises med skje.

Fortini kan drikkes fra flasken, spises med skje, fryses til is eller brukes i matlaging og baking. Les mer om Fortini-sortimentet på fortini.no

* Fortini er energitette, ernæringsmessig komplette ernæringsprodukter med fiber for barn 1-12 år. Fortini er registrerte næringsmidler for spesielle medisinske formål ved kostbehandling av sykdomsrelatert underernæring hos barn og kan anbefales av helsepersonell som et næringstilskudd når det daglige matinntaket ikke er tilstrekkelig.

BLAND FORTINI I BARNETS FAVORITTMAT ELLER DRIKKE



Rask smoothie

1 porsjon (2,5 dl)

½ banan

1 dl bær eller frukt i biter

1 ts honning

1 dl Fortini Compact Multi Fibre Jordbær



15:00

Mellommåltid

Slik gjør du:

- Legg alle ingrediensene i en bolle og bland det sammen med en stavmikser.
- Fortynn evt. med litt melk etter behov.
- Eksperimenter gjerne med forskjellige frukter og bær, f.eks. blåbær, bringebær, mango, fersken, pære – det meste kan brukes i en smoothie.



Fortini-omelett

2 porsjoner

4 egg

Salt og pepper

Olje til steking

1 dl revet ost

1 flaske Fortini Compact Multi Fibre Nøytral



17:30

Middagstid

Slik gjør du:

- Visp eggene og Fortini Compact Multi Fibre Nøytral sammen med salt og pepper.
- Ha olje i en stekepanne på middels varme. Hell i blandingen og stek i noen minutter. Rist på stekepannen et par ganger slik at blandingen fordeles.
- Strø over revet ost, la osten smelte.
- Brett omeletten dobbelt når eggeblanding har stivnet og server på en tallerken.

Merk at næringsinnholdet i Fortini kan forringes ved oppvarming.

Brosjyren er utviklet spesielt for å støtte et bedre næringsinntak for barn diagnostisert med ADHD, som behandles med medikamenter for primære symptomer og har påvist vekttap og risiko for underernæring som konsekvens.

Fortini er energitette, ernæringsmessig komplette ernæringsprodukter med fiber for barn 1-12 år. Fortini er registrerte næringsmidler for spesielle medisinske formål ved kostbehandling av sykdomsrelatert underernæring hos barn og kan anbefales av helsepersonell som et næringstilskudd når det daglige matinntaket ikke er tilstrekkelig.



www.ADHDernaering.no

Her finner du inspirasjon, tips og råd, verktøy, oppskrifter og informasjon om næringstilskudd.