



NPF OCH MAT, HUR HÄNGER DET IHOP?

Sara Ask, leg dietist och författare

1

FOKUS: AUTISM OCH ADHD

- Autism (tidigare även asperger etc)
- 1-2 % av befolkningen
- Svårigheter inom två områden:
 - Kommunikation och relationer
 - Repetitiva/begränsade beteenden
- ADHD (tidigare även ADD)
- 5-7 % av alla barn, med en stadig ökning.
- 2 huvudområden:
 - Ouppmärksamhet
 - Hyperaktivitet/Impulsivitet

2

ANNORLUNDA BEARBETNING AV SINNESINTRYCK



3

KAN HA SNÄVARE KATEGORIER ...

"PASTA?!"



4

... OCH IBLAND VIDARE.

"SMUTS!"



5

KONSISTENSEN OFTA AVGÖRANDE



6



7

KRISPIG KONSISTENS KAN VARA LÄTTARE



8



9

BLANDAD MAT VANLIGTVIS SVÅR



10

6



13

SMAKBRYGGOR!



14

Jämn & krämig bas



15



Separerade
grönsaksalternativ

16



17



18

LÄTTARE MED MAT SOM ÄR LIKA FRÅN GÅNG TILL GÅNG



19



20

FOOD CHAINING -
ETT SÄTT ATT
SUCCESSIVT VIDGA
VYERNA



21



22



23

RÖDORANGE KAN OCKSÅ LOCKA



24

MATENS TEMPERATUR KAN VARA AVGÖRANDE



25

... ELLER HUR BESTICK KÄNNES I MUNNEN/MOT HANDEN



Illustration: Saga Bergebo

26



27

KÄNSLIGHET FÖR SINNESINTRYCK I MATSITUATIONEN

- Ljud, t ex från andra vid bordet
- Visuella intryck
- Maten
 - Möjlighet att skärma av?
 - Skapa "rum i rummet"?
 - Tanka igenom bordsplaceringen?



28

- Vad funkar för den här individen?
- Stärk det som funkar!



29



TIDPUNKT?
PLATS?
SAMMANHANG?
TYP AV MAT?

30

SVÅRT GÖRA TVÅ SAKER SAMTIDIGT

- Tugga och samtidigt skära mat.
- Äta och samtidigt ta in intryck från omgivningen - kanske t o m socialisera.
- Tugga och svälja kan även vara svårt rent oramotoriskt → logoped!

Att äta innefattar många moment som går per automatik för den som inte har svårigheter

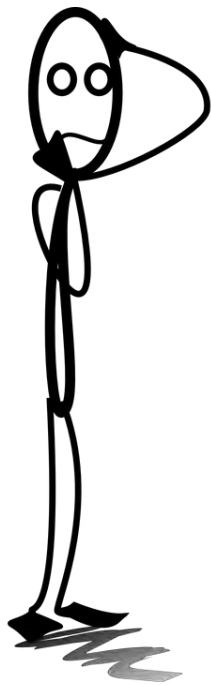


31

ELLER HUR MYCKET/LITE MATEN SMAKAR



32



TÖRST? HUNGER? MÄTTNAD?

- Ofta svårt att tolka kroppens signaler, t ex känna igen hunger och törst.
- CS --> minskad aptit
- Andra har svårt att känna mättnad, trots att de har ätit mycket.
- Lätt hänt att misstolka känslan av att vara uttråkad för hunger.

Källa: Fiene, L., & Brownlow, C. (2015). Investigating interoception and body awareness in adults with and without autism spectrum disorder. *Autism Research*.
 Garfinkel, S.N., Tiley, C., O'Keeffe, S., Harrison, N.A., Seth, A.K., & Critchley, H.D. (2016). Discrepancies between dimensions of interoception in autism: implications for emotion and anxiety. *Biological psychology*, 114, 117–126.

33

OFTA SVÅRT FÖR FÖRÄNDRINGAR



34

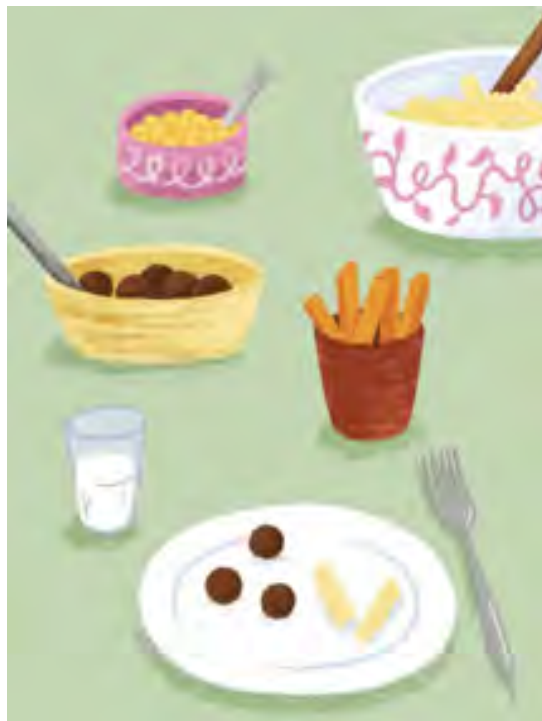
SVÅRIGHETER MED GENERALISERING

Generalisering = kunna använda tidigare inlärd kunskap i ett nytt sammanhang.

Den nya situationen kan upplevas så annorlunda att den gamla kunskapen inte går att använda.



35



36



37

HUR BLIR DET MED
NÄRINGSINTAGET ...?



38

PROTEIN

Sällan något problem.

Barn i Norden som äter blandkost får i sig 2-3 gånger så mycket protein som de behöver = god marginal.



39

JÄRN

Behövs för:

- Syretransporten
- Tillväxten
- Hjärnans utveckling



40

VITAMIN D

Behöver finnas i tarmen för att kroppen ska kunna ta upp kalcium.

Behövs för ett normalt immunförsvar.

Finns i: fet fisk, ägg, berikade mjölkprodukter och vegetabiliska alternativ, samt i berikade matfetter (inklusive viss olja).

Solen bästa källan under sommarhalvåret.



Foto: Ulrika Pousette

41

JOD

Nödvändigt för normal ämnesomsättning. Finns i:

- Joderat salt
- Fisk och skaldjur
- Ägg
- Mjolk



42

OMEGA 3

Behövs för blodtrycket, hjärnan och synen.

Finns i:

- Vanlig rapsolja
- Fisk
- Vitkål
- Ägg
- Vändtär



43



Exempel på fiberkällor

gröna ärtor

majs

morötter

nötter och frön (inklusive jordnötter)

äpple (gärna med skalet kvar)



päron (gärna med skalet kvar)

torkad frukt, som aprikos

havre- / rågkuddar

knäckebröd av fullkorn

popcorn

Holingue, C., Newill, C., Lee, L. C., Pasricha, P. J. & Daniele Fallin, M. (2018). Gastrointestinal symptoms in autism spectrum disorder: A review of the literature on ascertainment and prevalence. *Autism Research: Official Journal of the International Society for Autism Research*, 11(1), 24–36. <https://doi.org/10.1002/aur.1854>

Valenzuela-Zamora, A. F., Ramírez-Valenzuela, D. G. & Ramos-Jiménez, A. (2022). Food selectivity and its implications associated with gastrointestinal disorders in children with autism spectrum disorders. *Nutrients*, 14(13), 2660. <https://doi.org/10.3390/nu14132660>

44

MAT SOM MÄTTAR

- Stimulerar salivproduktion.
- Ger magen något att jobba med.
- Matar goda tarmbakterier.
- Bidrar till jämnt blodsocker.
- Bidrar till bra miljö i blodkärlen.



45



46



Take home message

- Sensorisk över-/underkänslighet
 - påverkar upplevelsen av maten och av måltidssituationen
- Svårt tolka kroppens signaler
 - hunger, mättnad, törst, toa-behov
- Nedsatt hunger < ----- > Impulsivt ätande
- Ofta svårt för förändringar
- Fysiologiska utmaningar
 - t ex förstoppning och andra symtom från GI-kanalen

→ MÅNGA SKÄL TILL ATT MAT OCH ÄTANDE KAN BLI KOMPLICERAT

47

FÖRSTÅELSE, TÅLAMOD, TRYGGHET & STÄRK DET SOM FUNKAR!



48



51

52

EXTRABILDER VID BEHOV:

53

Funkar tugg- och sväljmotoriken?



54

ORALMOTORIKENS UTVECKLING



55

MYCKET KARIES?



56

STORA TONSILLER?



57

EOSINOFIL ESOFAGIT - "ALLERGISK MATSTRUPE"



- Ovilja att äta/aptitlöshet
- Smärta i halsen/brösten vid måltid
- Långsamma måltider
- Kräkningar
- Buksmärta
- Failure to thrive

58

ANDRA MÖJLIGA ORSAKER TILL KRÅNGEL MED MATEN

Mataallergier

- Rätt diagnos? Rätt kost? (KMPI vs laktosintolerans t ex.)
- Finns fler oundäckta allergier?
- Förknippar barnet mat med obehag? ➔ svårt känna matglädje.
- Står barnet kvar på allergikost "för säkerhets skull"?
- Eller diet med idé om att minska NPF-symtom?

Reflux

- Förknippar barnet mat med obehag? ➔ svårt känna matglädje.
- Behöver barnet behandling?

59

ANDRA MÖJLIGA ORSAKER TILL KRÅNGEL MED MATEN FORTS.

Psykisk ohälsa

- Så väl hos barnet som hos föräldrarna.

För tidigt född

- Reflux? Extra känslighet i och runt munnen?
- Svårt för föräldrar skifta fokus från kamp för överlevnad till tillbakalutad.

Syndrom och sjukdom

- Därmed inte sagt att svårighet med mat = sjukdom.

60

ARFID - TRE ÖVERLAPPANDE UNDERGRUPPER

1. Ingen egen drive att äta/ointresse för mat
2. För liten matrepertoar pga sensoriskt obehag
3. Utlösande faktor, t ex satt i halsen

Tydlig genetisk koppling (ca 80%)

Etiology of the Broad Avoidant Restrictive Food Intake Disorder Phenotype in Swedish Twins Aged 6 to 12 Years

Call from 773-244-3333. Fax 773-244-3333. E-mail: info@773-244-3333.com. Web: www.773-244-3333.com.
© 2000 773-244-3333. All rights reserved. 773-244-3333 is a registered trademark of 773-244-3333, Inc.

61



62

[illegible]

[illegible][illegible]

OBSERVANDUM OM BARNET ...

... kämpar för att tugga och svälja (svårt för alla i början)

... hostar och sätter i halsen, lätt och ofta

... även svårt med talet? "Mat och prat - samma apparat!"

... har haft flera episoder av lunginflammation (aspirerar?)

67

Näringen i helfabrikaten!	
Fiskpinnar	protein, vitamin B12, vitamin E, selen, jod
Nuggets, kyckling	protein, riboflavin, vitamin B12, folat, selen
Fiskpanetter	protein, vitamin B12, vitamin E, selen, jod
Köttbullar	protein, riboflavin, vitamin B12, järn, zink
Falafel	protein, fibrer, folat, vitamin C, järn, kalcium
Korv	protein, vitamin B12, vitamin E, järn, zink
Färdig pannkaka	protein, riboflavin, vitamin B12, kalcium, jod, järn, zink
Blodpudding	protein, fibrer, vitamin B12, JÄRN (massor)
Om maten lagas med D-vitaminberikat fett blir näringsinnehållet ännu bättre.	

68

ARFID

Avoidant Restrictive Food Intake Disorder

Påverkat ätbeteende och bristande intag, som leder till ett eller flera av följande:

- signifikant viktnedgång (eller utebliven förväntad viktuppgång hos barn och ungdomar som fortfarande växer)
- signifikant näringsbrist
- behov av sondnäring eller näringstillskott för att bibehålla kroppsvikten
- inverkan på psykosocial funktion.

Beteendet ska inte hänga samman med brist på mat.

Beteendet ska inte vara kopplat till en önskan om att gå ner i vikt.

Tillståndet ska inte kunna förklaras bättre av samtidigt förekommande psykisk eller kroppslig sjukdom.

69

- 3. "Jag blir tokig!" Nya perspektiv för att förstå, hjälpa och stå ut! 133
 - Olika sätt att bedöma, värdera och konsumerar! 134
 - Var det helt ok till 138
 - Reddva acceptans 136
 - Väsenheter som kompas 137
 - Reparera relationen – hur gör man? 138
- 4. Att umgås kring mat 140
 - Sociala krav gör måltiderna svårare 141
 - Många regler och normer 141
 - Att se på vad som ska hända kring frukost 142
 - Såda kort prot och regler 144
 - Barn just – ingen mat 145
 - Att få upp stråkarstjärnor 145
 - Sådan mat 145
 - Visa nyfiken omsorg – eller peppa frågor? 147
 - Förtv och vuxna åtgärder 148
- 5. Konsten att hantera ovälkomna råd 150
 - Att behålla sig utanför baren 151
 - Att strategier att jobba 152



70

ARFID

Avoidant Restrictive Food Intake Disorder

Påverkat ätbeteende och bristande intag, som leder till ett eller flera av följande:

- signifikant viktnedgång (eller utebliven förväntad viktuppgång hos barn och ungdomar som fortfarande växer)
- signifikant näringsbrist
- behov av sondnäring eller näringstillskott för att bibehålla kroppsvikten
- inverkan på psykosocial funktion.

Beteendet ska inte hänga samman med brist på mat.

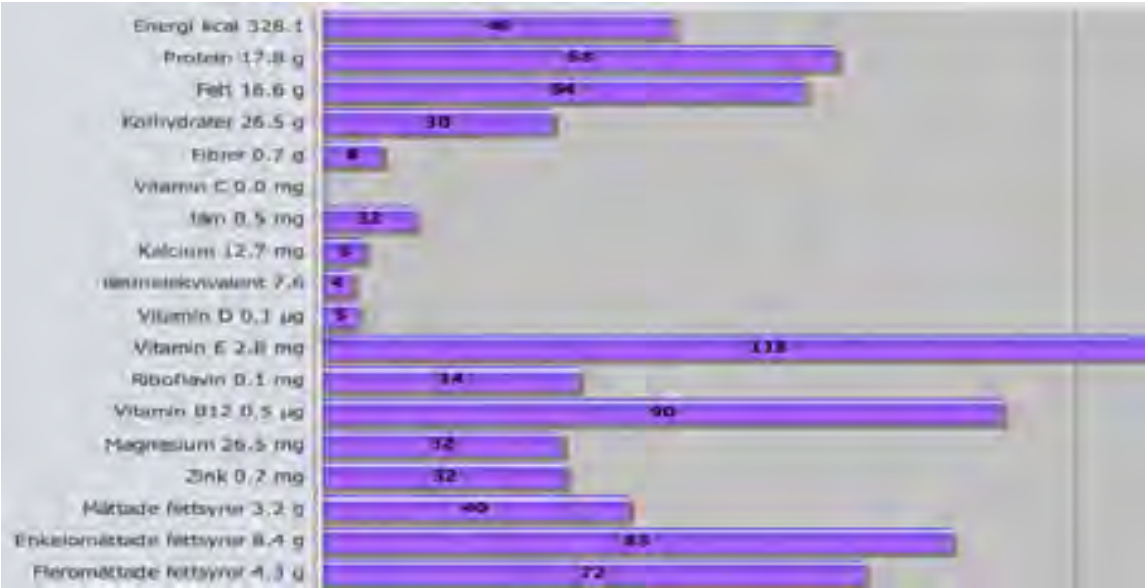
Beteendet ska inte vara kopplat till en önskan om att gå ner i vikt.

Tillståndet ska inte kunna förklaras bättre av samtidigt förekommande psykisk eller kroppslig sjukdom.

71



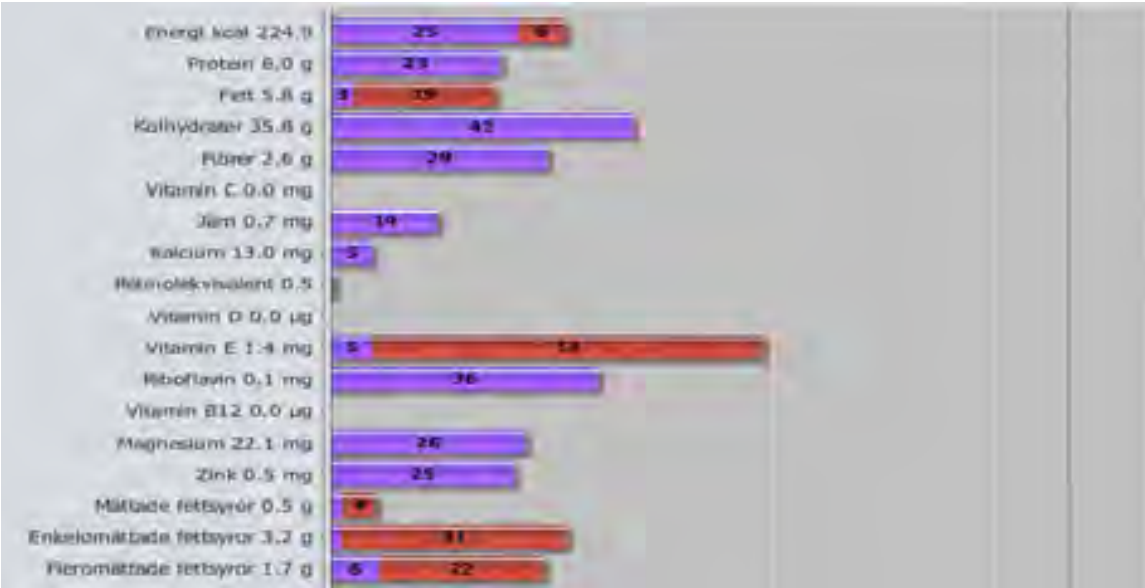
72



73



74



75



76

