

Föräldrar till barn med ADHD är oroliga för biverkningar av medicinerna och risk för framtida beroenden. Medicinering är därför för de flesta inget förstahandsalternativ.

Illustration: Håkan Hedin



Näringsterapi – bra alternativ till medicinering mot ADHD

ADHD handlar om obalanser i hjärnans dopaminsystem. Forskning ger stöd för kosttillskott och i en jämförande studie fick näringsterapi respektive medicinering med Ritalin lika bra förbättringspotential. Näringsterapi är således ett bra alternativ, som tyvärr fått dåligt genomslag inom skolmedicinen. Det skriver här Ann-Marie Lidmark, folkhälsovetare och zoofysiolog, Stockholm.

Närmare fyra procent av svenska barn har ADHD [1], vilket innebär att några barn i varje klass är drabbade av detta funktionshinder. Diagnosen handlar om koncentrationsproblem, impulsivitet, aggressivitet och/eller överaktivitet som gör det svårt att sitta still.

Barn med ADHD eller liknande symtom anses ofta som stökiga och "besvärliga" i skolan och behöver extra resurser i form av mindre undervisningsgrupper och hjälpmedel. Behandlingen hittills har främst varit kognitiv terapi, psykoterapi och medicinering med amfetaminliknande preparat.

Föräldrar negativa till medicinering
Enligt en utredning från SBU (Statens

beredning för medicinsk utvärdering) upplever många föräldrar att beslut om medicinering växer fram under stark press från skolan, psykiatri och sjukvården [2]. Föräldrarna är oroliga för biverkningar av medicinerna och risk för framtida beroenden. Medicinering är därför för de flesta inget förstahandsalternativ.

Många läkare anser att de har goda erfarenheter av den medicinska behandlingen. SBU:s utredning visar dock att det ännu inte finns evidens för behandling med metylfenidat och att kunskaperna om långsiktiga effekter är otillräckliga.

Flera orsaker finns således till att söka alternativ till denna form av medicinering. Näringsterapi är en av

flera komplementära terapier som gett bra resultat och där det också finns relativt mycket forskning. I SBU:s uppdrag ingick inte att utvärdera alternativen, men förhoppningsvis kommer ett sådant uppdrag senare.

Näringsbrister ger ökad risk för ADHD

ADHD och liknande symtom är sannolikt kopplade till obalanser i hjärnans tillgång till dopamin [3]. Metylfenidat som är den verksamma beståndsdel i de flesta ADHD-mediciner ökar utlösningen av dopamin och minskar därmed symtomen.

Väl känt är att dopamin bildas från aminosyrorna fenylalanin och tyrosin och att bildning av dopamin kräver järn, zink, magnesium samt vitaminerna B6 och C. Forskning visar att brister av dessa ämnen förekommer hos barn med diagnosen ADHD. Därtill är omega-3-fettsyror nödvändigt för hjärnans funktion och påverkar också dopaminbildningen. Även så- »

”Matvanorna har stor betydelse för näringsintaget och flera studier har funnit ökad risk för ADHD eller liknande symtom kopplade till matvanorna. Hos barn som äter västerländsk mat med mycket socker, vitt mjöl, vitt ris etc. fann forskare en något förhöjd risk för ADHD.”

dana brister har uppmärksammats hos barn med ADHD.

Matvanornas betydelse

Matvanorna har stor betydelse för näringsintaget och flera studier har funnit ökad risk för ADHD eller liknande symtom kopplade till matvanorna. Hos barn som äter västerländsk mat med mycket socker, vitt mjöl, vitt ris etc. fann forskare en något förhöjd risk för ADHD [4, 5].

En annan undersökning omfattade 4 000 barn från familjer i England som deltog i en stor kohortstudie (The Avon Longitudinal Study of Parents and Children). Matvanorna vid fyra och ett halvt års ålder jämfördes med symtom på hyperaktivitet vid sju års ålder. En något förhöjd risk fanns hos barn som åt så kallad ”Junk Food”, d.v.s. processad mat med mycket fett och socker [6].

Price beskrev redan på 1930-talet ADHD-liknande symtom och ansåg att de orsakades av näringsbrister i fosterstadiet eller senare under uppväxten. Price visade tydligt att den moderna dieten med mycket socker, vitt bröd och vitt ris var betydligt mer näringsfattig än det kosthåll befolkningen ursprungligen hade. Han förde i bevis att den moderna dieten påverkade både den psykiska och fysiska hälsan negativt [7].

Något direkt samband mellan enbart högt sockerintag och ADHD har inte kunnat visas [8], däremot är det känt att socker kan göra alla barn mer aktiva och uppspelta. I en studie undersöktes betydelsen av en väl sammansatt frukost med eller utan snabba kolhydrater. Resultatet visade att en frukost med långsamma kolhydrater förbättrade koncentrationen och min-

net jämfört med en frukost med snabba kolhydrater [9].

Allergier och överkänslighet

Allergier eller överkänslighet har uppmärksammats som riskfaktor för ADHD. Flera läkare har kliniskt prövat denna hypotes sedan 1970-talet [10,11]. Med eliminationsdieter har besvärliga födoämnen och tillsatser kunnat ringas in och genom att utesluta dem ur dieten har mycket goda resultat uppnåtts. Feingold [11] anser att även salicylater som exempelvis finns i apelsiner, hallon, gurka och tomat har potens att trigga igång ADHD-liknande symtom.

I tiden mer näraliggande forskning visar också förbättringar genom att identifiera och utesluta livsmedel, färgämnen och konserveringsmedel som barnen är känsliga för [12, 13, 14]. Enligt Pelsser [14] kunde sällan allergiska reaktioner påvisas trots att återinförandet av ämnet gav tillbaka ADHD-symtomen. Eliminationsdiet är därför enda sättet att upptäcka sådana avvikelser och därmed förbättra hälsan.

Överkänslighet mot gluten är exempel på problem som försämrar tarmens funktion och därmed minskar näringsupptaget från födan. Forskning visar ökad risk för ADHD-symtom hos obehandlade glutenintoleranta liksom att glutenfri diet snabbt minskar symtomen [15]. Ökad risk för ADHD har uppmärksammats hos barn som fått mer än tre antibiotikakurer före tre års ålder [16]. Försämrad tarmfloran kan vara en orsak som i sin tur leder till minskat näringsupptag.

Kosttillskott minskar ADHD-symtomen

Flera studier har gjorts gällande tillför-

sel av ett eller flera av de näringsämnen barn med ADHD ofta lider brist på. Dock är resultaten något varierande. Hittills har zink, järn och omega-3-fettsyror pekats ut som effektiva tillskott vid behandling av ADHD-symtom [17, 18, 19, 20 och 21].

Zink

Vid brister behövs relativt höga halter för att effekt ska nås. Gällande zinktillskott nämner Sinn [18] att man gav 15 mg zink per dag i ett försök och i ett annat betydligt mer med gott resultat. Mineralet zink finns i olika mängder i jordskorpan och därför varierar behovet beroende på var man bor. Sverige har zinkfattiga jordar och här kan tillskott således hjälpa. Arnold [22] fann att 30 mg zink per dag sänkte dagsbehovet av amfetamin hos medicinerande barn med diagnosen ADHD.

Essentiella fettsyror

Omega-3-fettsyror är viktigt för hjärnans utveckling och funktion. Hos barn med ADHD har brister uppmätts. Tillskott av EPA, DHA och ofta också GLA (en omega-6-fettsyra) har gett bra resultat hos en del barn. Hurt med flera [19] drar slutsatsen att omkring ett gram omega-3-fettsyror per dag behövs under tre månader för att effekter ska nås.

Både i Sverige och i England har bra resultat nåtts med tillskott av omega-3-fettsyror hos vissa grupper av barn med ADHD. Framför allt har barnen blivit lugnare och mer fokuserade i skolan. Förmågan att läsa och skriva förbättrades betydligt [23, 24]. Kosttillskottet eye-q användes och barnen fick sex kapslar per dag under ett halvår, vilket motsvarar 558 mg EPA, 174 mg DHA, 60 mg GLA och drygt 10 »

”Orsakerna till uppkomna näringsbrister hos personer med ADHD är svårt att bedöma och forskningen är inte tydlig.”

mg vitamin E (antioxidant) dagligen.

En senare studie redovisar förbättringar av fettsyratillskott även när det gäller sömn och järnvärden [25]. En grupp fick två kapslar fettsyror per dag motsvarande 720 g linolsyra och 180 g alfa-linolensyra under tio veckor, en grupp fick placebo och en grupp var kontroller. Gruppen som åt fettsyror förbättrade sömnen markant, kunde koncentrera sig bättre och var mindre trötta än tidigare. Därtill ökade andelen järn i blodet.

Järn

Järnvärdena är ofta låga hos personer med ADHD-diagnos. Nyligen har en svensk läkare disputerat på en avhandling som visar ökad risk för ADHD hos spädbarn med låga plasmanivåer av järn [26]. Gavs järntillskott minskade risken för ADHD. Även andra forskare har funnit stöd för denna hypotes och kunnat häva ADHD-symtom med tillskott av järn [27]. Yehudas [25] undersökning tyder på att de essentiella fettsyrorna påverkar kroppens tillgång av järn.

Magnesium och vitamin B6

Magnesiumbrist är också vanligt bland personer med ADHD eller liknande symtom, men det råder delade meningar bland forskarna om effekten av tillskott. Sinn [18] redovisar att tillskott av magnesium (100 – 200 mg/dag) och vitamin B6 (50 mg) gett bra resultat. Framför allt har hyperaktiviteten minskat och prestationerna ökat.

Jämförelse kosttillskott och Ritalin

I en liten studie med tio barn i varje grupp jämfördes tillförsel av kosttillskott med Ritalin-behandling [28]. Barnen som tog kosttillskott fick dagligen en multivitamin- respektive multimineraltablett, fytonäringsämnen, essentiella fettsyror, sojalecitin, bakterier och aminosyror. Gruppen

som medicinerades fick 5-15 mg Ritalin två till tre gånger per dag. Dosen fastställdes av behandlande läkare.

Studien gav likartad förbättring för båda grupperna med enda skillnaden att biverkningar inte förekom i gruppen som fick kosttillskott medan det var mer vanligt i gruppen som tog mediciner. Kosttillskott bör därför anses som ett väl så bra alternativ som medicinering.

Rapportens författare diskuterar genetiska förändringar till ADHD, men pekar samtidigt på att förekomst av sådana inte alltid betyder att de kommer till uttryck. De menar att studien snarare pekar mot att generna uttrycks först då otillräcklig näringsstatus föreligger och att det är anledningen till att kosttillskott gav positivt resultat på undersökta barn.

Om vissa personer har genetiskt beaktade näringsobalanser och om de också har genetiska förutsättningar att drabbas av ADHD finns anledning att mer konsekvent analysera barnens näringsstatus på ett tidigt stadium, enligt författarna. Dietförslag och/eller tillskott av vissa näringsämnen bör därför övervägas för att minska risken för allvarliga framtida handikapp.

Orsaker till bristtillstånd

Orsakerna till uppkomna näringsbrister hos personer med ADHD är svårt att bedöma och forskningen är inte tydlig. Harding [28] pekar dock på genetiska orsaker inom flera områden både när det gäller dopaminfunktionen i hjärnan och när det gäller upptag och omsättning av näringsämnen.

Järn har som tidigare nämnts ökat vid tillskott av essentiella fettsyror [25]. Det kan finnas andra orsaker till brister som ger upphov till näringsobalanser av detta slag. Zink och magnesium utsöndras exempelvis vid psykisk och fysisk stress, vilket vid långvariga påfrestningar sannolikt

kan leda till allvarliga brister. Exempel på stressituationer kan vara ofta förekommande tillrättavisningar eller gifter som bly och kvicksilver.

Slutsatser

Det som kan konstateras är att både forskning och kliniska iakttagelser visar att personer med ADHD lider brist på vissa mineraler, vitaminer och essentiella fettsyror. Genom att rätta till dessa näringsobalanser visar flera studier att barn med diagnosen ADHD radikalt minskat sina symtom eller helt blivit av med dem.

Näringsterapi bör således ses som ett bra alternativ till medicinering redan nu även om mer forskning behövs för att reda ut orsak och verkan. Då näringsterapi sällan ger upphov till biverkningar bör man inte ställa samma hårda beviskrav som vid behandling med potenta läkemedel [19] vars verkan aktivt stör en eller flera biokemiska processer i kroppen.



Ann-Marie Lidmark
Folkhälsovetare och zoofysiolog
E-post: lidmark@comhem.se

Referenslistan finns på
www.medicinskaccess.se