

# Gode råd om kost og motion

## EN GUIDE TIL FORÆLDRE TIL BØRN OG UNGE MED PSYKISKE VANSKELIGHEDER

Som et led i dit barns behandling i Børne- og Ungdomspsykiatrien er dit barn blevet tilbudt en såkaldt KRAM-screening. KRAM står for Kost, Rygning, Alkohol og Motion.

I denne pjece kan du læse mere om betydningen af, at dit barn har en sund livsstil.

Pjecen er et supplement til KRAM-screeningen. Ved behov vil vi også tage en snak med dig eller jer om KRAM-faktorenes betydning for sundhed og livsstil, og vi kan eventuelt guide jer videre til yderligere hjælp hos jeres egen læge eller i jeres kommune.

Pjecen har fokus på mad, måltider og motion, og hvordan mad og motion kan have betydning for specielt unge med psykiske vanskeligheder. Pjecen er henvendt til dig som forælder, fordi forældre har ansvar for familiens kost, og fordi du kan guide og påvirke dit barn til at have sunde mad- og motionsvaner.

### KOSTENS BETYDNING

Børn og unge med psykiske vanskeligheder anbefales at spise en almindelig sund og varieret kost. Det er godt for sundhed, udvikling og læring. Mad og måltider handler både om, hvad barnet spiser, og hvornår barnet spiser.

#### Mad kan dæmpe negative følelser midlertidigt

Børn og unge har behov for at spise 6 gange i løbet af dagen. De skal bruge energi, fordi de skal vokse, og fordi de skal kunne koncentrere sig i skolen. Når dit barn har psykiske vanskeligheder, kan det have problemer med at overskue og håndtere gode spisevaner. Det spiser måske for meget, for lidt, for hyppigt eller for ensformigt. Barnet eller den unge kan bruge mad til at regulere følelser, fx til at dæmpe uro og ængstelse.

Det er vigtigt, at barnet lærer at skelne mellem, hvad der er mad, og hvad der ikke er mad, men junkfood – fx kage, chips og sodavand eller læskedrikke. Sukker

optager plads mæthedsmæssigt, så der er mindre plads til en sund og nærende kost.

Udsving i blodsukkeret giver ubalance i kroppen. Det kan være problematisk, når man i forvejen kan have ekstra behov for balance. Mange børn og unge med psykiske vanskeligheder har derfor behov for hjælp til at få struktur på måltider og måltidsmønstre.

#### Vidste du, at

- børn under 7 år maksimalt bør drikke 0,25 liter sodavand eller læskedrik om ugen.
- alle børn og unge over 7 år maksimalt bør drikke 0,5 liter sodavand eller læskedrik om ugen.

#### Medicin påvirker appetitten

Hvis dit barn er i medicinsk behandling, kræver det ofte, at du som forælder har en særlig opmærksomhed på mad og måltider. For nogen kan den medicinske behandling nemlig medføre nedsat appetit og derved forårsage vægttab eller vækstproblemer.

Andre bivirkninger til medicinsk behandling kan være øget risiko for vægtøgning. Også det kræver en ekstra opmærksomhed på sund kost og motion. Undersøgelser viser endvidere, at børn med fx ADHD oftere end andre børn spiser en usund kost.

#### Mindre sukker og færre farvestoffer

En sund kost indeholder mindre sukker og færre farvestoffer. Der er begrundet mistanke om, at visse farvestoffer kan påvirke børns adfærd negativt. Fødevarer, der indeholder bestemte farvestoffer, skal bære en advarsel om, at de 'kan påvirke børns adfærd negativt'.

Hvis dit barn er blevet overvægtigt, er det vigtigt, at du som forælder hjælper det til en sundere livsstil. Det er vigtigt, og at barnet eller den unge ved, at det ikke handler om at placere skyld for overvægten, men

om, at de selv kan gøre noget for både deres fysiske og psykiske trivsel – og at det nytter.

**Vidste du, at:**

- motion kan være med til at regulere appetitten
- motion kan gøre en glad og i godt humør
- motion kan forbedre ens sociale kompetencer
- sunde madvaner giver god mæthedsfølelse
- det er godt at prioritere motion højere end ændrede madvaner, hvis man ønsker at tabe sig eller at vedligeholde sin vægt.

**Tag afsæt i de 8 nationale kostråd**

- Spis frugt og grønt – 300-500 g om dagen.
- Spis fisk og fiskepålæg – flere gange om ugen.
- Spis kartofler, ris eller pasta og fuldkornsbrød – hver dag.
- Spar på sukker – især fra sodavand, slik og kager.
- Spar på fedtet – især fra mejeriprodukter og kød.
- Spis varieret og bevar normalvægten.
- Sluk tørsten i vand.
- Vær fysisk aktiv – mindst 60 minutter om dagen.

**MOTIONS BETYDNING**

Undersøgelser viser, at fysisk aktivitet har en positiv effekt på depression, angst og adfærdsproblemer. Det er derfor godt at finde plads til mest mulig bevægelse og gøre det til en del af hverdagen. Bevægelse og fysisk aktivitet kan supplere den medicinske behandling og være med til at styrke dit barns selvtillid og give mere energi til at håndtere andre udfordringer i hverdagen. Bevægelse og fysisk aktivitet kan give en gevinst både psykisk og socialt i form af livsglæde, overskud, bedre social trivsel, selvtillid og evne til at handle. Der ses en sammenhæng mellem fysisk aktivitet og læring hos børn og unge. Det vil sige, at jo mere fysisk aktivitet dit barn laver, jo mere lærer det.

Fysisk aktivitet er godt for både krop og sind – og kan også give en bedre nattesøvn, som kan være et problem for børn og unge med psykiske vanskeligheder.

**Begræns stillesiddende aktiviteter**

Hverdagen for børn og unge er præget af mange alternativer til bevægelse, fysisk leg og aktivitet. Aktiviteter foregår ofte stillesiddende med elektroniske medier som fx tv og computer. Børn og unge med psykiske vanskeligheder er – som alle andre børn og unge – optaget af stillesiddende aktiviteter og kan bruge tv og computer som et frirum.

Dit barn kan have behov for et frirum med tv og computer, men vi anbefaler, at perioden med stillesiddende aktiviteter begrænses. Undersøgelser viser, at der er en sammenhæng mellem tv og overvægt, fordi stofskiftet påvirkes, og energiindtaget øges, fordi der ofte følger snacks eller hyggespisning med. Prøv at finde tid til bevægelse og fysisk aktivitet i hverdagen, og motivér dit barn til bevægelse, så der er en vekslen mellem stillesiddende og fysiske aktiviteter. Det har i øvrigt stor betydning for børn og unge at se deres forældre som rollemodeller, når de skal ændre livsstil.

**Aktivitet giver energi**

Kroppen er skabt til at blive brugt, og bevægelse og fysisk aktivitet giver energi og overskud. Sundhedsstyrelsen anbefaler, at børn og unge mellem 5 og 17 år er fysisk aktive:

- i mindst 60 minutter om dagen. Aktivitetsniveauet skal være af moderat til høj intensitet i minimum 10 minutter ad gangen
- mindst 3 gange om ugen ved høj intensitet i mindst 30 minutter ad gangen.

Bevægelse og fysisk aktivitet behøver ikke at være konkurrencesport, men kan være aktiviteter, som inspirerer den enkelte. Se forslag på næste side.

## AKTIVITETER MED MODERAT INTENSITET

Ved aktiviteter med moderat aktivitet kan man føre en samtale samtidig. Eksempler kan være:

- at gå en tur i et raskt tempo
- at hoppe i trampolin
- at svømme
- at lege i skolegården, fx klatre, stå på rulleskøjter og skateboard, lege gemme.
- at cykle en tur
- at ride på hest
- at slå græs
- at tage trappen.

## AKTIVITETER MED HØJ INTENSITET

Aktiviteter med høj intensitet betyder, at man er forpu-  
stet og har svært ved at føre en samtale samtidig. Ek-  
sempler kan være:

- at jogge eller løbe
- at løbe på inliners
- at løbe i skolegården
- at cykle hurtigere end 15 km/t eller cykle i kuperet terræn
- at dyrke forskellige sportsgrene, fx fodbold, basketball, håndbold, hockey.

### En del af hverdagen

Motion og bevægelse behøver ikke betyde, at man skal klæde om eller være medlem af en sportsklub. Lad bevægelse blive en del af jeres hverdag. Find noget, I synes er sjovt. Det gør det lettere at vælge bevægelse til.

For mange børn og unge opleves det betydningsfuldt, at fysisk aktivitet:

- foregår sammen med nogen – enten kammerater eller forældre
- er sjovt
- er til at finde ud af.

Nogle børn og unge med psykiske vanskeligheder har det bedst med at vælge aktiviteter, der er bedst at gøre alene. De 3 kriterier kan i et eller andet omfang indfries, uanset om man er sammen med andre eller er alene. Prøv noget forskelligt og find sammen det, der passer bedst til dit barn.

### Et supplement til behandlingen

For nogle børn/unge kan det give motivation at finde belønnings- og konkurrencemomenter i aktiviteten. Det kan fx være at bruge en kilometertæller, en skridttæller, at tage tid eller at aftale en belønning, når man har motioneret en aftalt mængde. Vær opmærksom på, at belønningen ikke skal være en usund snack.

Motion og bevægelse – især af høj intensitet – kan aflede triste tanker og er derfor et godt supplement til behandlingen.

### Hvis du vil vide mere

- [www.altomkost.dk](http://www.altomkost.dk)
- Overvægt 21 børn og unge skriver om at være overvægtig (2005) af Ørntoft, J.K og Madsen, B., Krogh Forlag.

### Referencer

- [www.nordjysksundhed.dk](http://www.nordjysksundhed.dk)
- [www.sundhed.dk](http://www.sundhed.dk)
- Kostens betydning i behandlingen af ADHD hos børn. En Systematisk gennemgang af litteraturen. Institut for Human Ernæring, april 2012
- Sundhedsstyrelsen (2011): Anbefalinger til børn og unge (5-17 år)
- Sundhedsstyrelsen (2011): Eksempler på aktivitetsformer (moderat- og høj intensitet)
- Sundhedsstyrelsen (2011): Fysisk aktivitet – håndbog om forebyggelse og behandling
- Sundhedsstyrelsen (2011): 10 veje til vægttab
- SFI (2007): Motion styrker børn og unges selvværd