



## Kosthold mot ADHD

Å kutte ut melkeprodukter kan kanskje hjelpe barn med ADHD.

Meieriprodukter kan være en medvirkende årsak til at enkelte barn får lærevansker. Proteiner kan gi psykiske lidelser og atferdsproblemer.

Det har en norsk forskergruppe funnet ut. Magne Nødland ved Universitetet i Stavanger, Ann Mari Knivsberg ved Lesesenteret (UiS) og Karl-Ludvig Reichfelt ved Rikshospitalet har undersøkt effekten av kosthold ved ADHD.

De har gjennomført et forsøk hvor 23 barn med diagnosen kuttet ut alle melkeprodukter i ett år.

### Morfinliknende effekt

I fordøyelsessystemet blir det dannet peptider når enzymer spalter proteinene i maten. Dersom fordøyelsesenzymene mangler eller ikke fungerer, kan det gi en morfinliknende effekt som på lang sikt fører til mentale forstyrrelser, mener forskerne.

Ved å utvikle en metode som gjør det mulig å måle peptidnivåer i urinen, så de at mange barn med ADHD har klart avvikende peptidnivåer sammenlignet med barn uten diagnosen.

Alle de 23 barna i undersøkelsen hadde unormalt høye peptidnivåer.

Ved studiens begynnelse og slutt målte forskerne ungenes peptidnivåer og gjennomførte

kognitive, språklige og motoriske tester. I tillegg deltok barnas foreldre og lærere i spørreundersøkelser og intervjuer.

### **Lovende resultater**

Resultatene var gode for 22 av de 23 deltakerne. Forskerne så at:

- peptidnivåene gikk ned
- evnen til å følge med og konsentrere seg ble forbedret
- hyperaktiviteten avtok
- ungene fikk bedre sosiale evner og kom sjeldnere opp i konflikter

Forbedringene var større hjemme enn på skolen. Forskerne mener resultatet er lovende og at det er det første steget på veien til å dokumentere effekten av kosthold ved ADHD.

### **Kilde:**

Universitetet i Stavanger