



ADHD OG NEDSAT APPETIT

Hvordan du kan øge
dit barns madindtag

HAR DIT BARN OPLEVET **TAB AF APPETIT** SOM BIVIRKNING AF ADHD MEDICIN?

Som forældre har vi en tendens til at bekymre os om vores børn – og når vores børn kæmper med ekstraordinære udfordringer som en ADHD diagnose, intensiveres bekymringen.

Hvis dit barn får medicinsk behandling for ADHD symptomerne, er **nedsat appetit** en af de mest almindelige bivirkninger.

Nogle børn vil som konsekvens deraf tabe sig i en sådan grad, at det **påvirker deres vækst og udvikling**.

I så tilfælde kan dit barn have behov for målrettet ernæringsmæssig støtte.



Kontakt din læge hvis du er bekymret for dit barns madindtag.

HVORDAN DU KAN **ØGE DIT BARN'S MADINDTAG**

Som forældre ønsker vi, at vores børn **vokser og udvikler sig**. Det kan især være udfordrende, hvis dit barn har mistet appetitten. Der findes flere måder at øge barnets næringsindtag på, men det er dog ingen nem opgave, når man har et barn med ADHD.



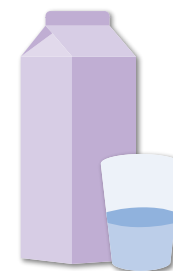
Energitæt tilbehør og dressing, fx mayonnaise eller peanutbutter



Mad med mange kalorier og/eller protein, fx kylling med skind eller pølser



Ernæringstilskud* som supplement, fx Fortini



Drikke med flere kalorier og vitaminer som fx mælk eller friskpresset juice



Rådfør dig altid med din læge/specialist eller diætist for ernæringsvejledning, der er tilpasset dit barn.

*Ernæringsdrikke er fødevarer til særlige medicinske formål til ernæringsmæssig håndtering af sygdomsrelateret underernæring og kan anbefales af din sundhedsfaglige kontaktperson som supplement til kosten, **når den daglige næringsindtagelse er utilstrækkelig**.

ERNÆRINGSTILSKUD KAN KOMPLEMENTERE DIT BARNS MADINDTAG

Ernæringstilskud* er sammensat til at understøtte dit barn med de **kalorier, proteiner, vitaminer og mineraler**, der skal til for optimal vækst og udvikling.

Din læge kan udskrive en grøn recept, hvis dit barns vægttab påvirker vækst og udvikling. Lægeordineret tilskud på en grøn recept dækker 60% af udgifterne til ernæringstilskuddet.

Ernæringstilskud kan også købes receptfrit på apoteket, når du henter dit barns ADHD medicin.



Konsulter altid din læge/specialist og/eller diætist for en ernæringsmæssig vurdering af dit barn.

*Ernæringsdrikke er fødevarer til særlige medicinske formål til ernæringsmæssig håndtering af sygdomsrelateret underernæring og kan anbefales af din sundhedsfaglige kontaktperson som supplement til kosten, når den daglige næringsindtagelse er utilstrækkelig.

TIPS OG TRICKS TIL DEN DAGLIGE MÅLTIDSRUTINE

Ernæringstilskud* kan være et supplement til dit barns overordnede næringsindtag som en del af den daglige måltidsrutine, når appetitten er nedsat på grund af medicinsk behandling.



Faste måltider



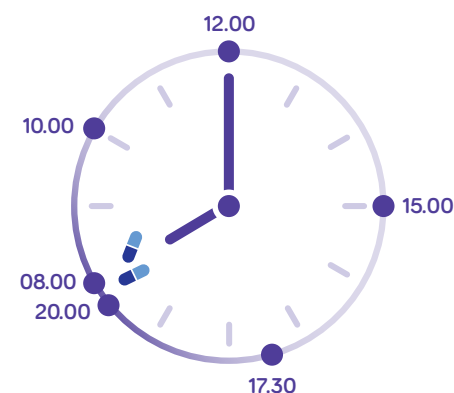
Forbered barnet på næste måltid



Vær positiv omkring alle måltider



Tilbyd mellemmåltider



- 08:00** Ekstra energitæt morgenmad; inden appetitten forringes
- 10:00** Mellemmåltid; fx ernæringstilskud eller andre energitætte madvarer
- 12:00** Tilpas skolemåltidet; barnets favorit mad + ernæringstilskud
- 15:00** Mellemmåltid; fx ernæringstilskud eller andre energitætte madvarer
- 17:30** Aftensmad med ekstra energi; fx berig maden med neutrale ernæringsdrikke
- 20:00** Mellemmåltid; fx ernæringstilskud eller andre energitætte madvarer

Den lyse cirkel i uret illustrerer et eksempel på tidspunkter, hvor **nedsat appetit indtræffer**. Præcis timing og grad af indflydelse på appetitten afhænger af barnets medicinske behandling.

*Antallet af ernæringsdrikke, der anbefales pr. dag, afhænger af dit barns alder, ernæringsstatus og madindtag, og kan kun anbefales af en sundhedsprofessionel. På grund af det høje indhold af fibre skal der udvises forsigtighed ved indtag over 4 flasker pr. dag hos yngre børn.

ERNÆRING TIL BØRN MED STOR APPETIT PÅ LIVET

Fortini* er en bred vifte af ernæringstilskud til børn fra 1-12 år. Fortini findes i **mange smage, teksturer og størrelser** og gør det nemmere at finde en favorit eller at variere.

Fortini Compact Multi Fibre (125 ml)

– en lille flaske
til en lille appetit.



Fortini Multi Fibre (200 ml)

– smagfulde drikke, der
minder om milkshakes.

Fortini Smoothie (200 ml)

– indeholder frugtpuré, som
giver en frisk fornemmelse.

Fortini Creamy Fruit (100 g)

– små lækre mellemmåltider,
der spises med ske.

Fortini kan drikkes fra flasken, spises med ske, fryses til is eller bruges i madlavning og bagning. Læs mere om Fortini sortimentet på fortini.dk

FORTINI KAN TILSÆTTES TIL DIT BARN'S LIVRETTER



Hurtig smoothie

1 portion (2,5 dl)

½ banan
1 dl bær eller frugt i stykker
1 tsk. honning
1 dl Fortini Compact Multi Fibre Jordbær



15:00
Mellemmåltid

Sådan gør du:

- Kom alle ingredienserne i en skål og blend det sammen vha. en stavblender
- Fortynd evt. med lidt mælk efter behov
- Eksperimenter gerne med forskellige frugter og bær, fx. blåbær, hindbær, mango, fersken, pære – det meste kan bruges i en smoothie



Fortini-omelet

2 portioner

4 æg
Salt og peber
Olie til stegning
1 dl revet ost
1 flaske Fortini Compact Multi Fibre Neutral



17:30
Aftensmad

Sådan gør du:

- Pisk æg og Fortini Compact Multi Fibre Neutral sammen med salt og peber
- Hæld olien på en stegepande på mellemhøj varme. Hæld blandingen på panden og bag i et par minutter. Ryst panden nogle gange, så blandingen fordeles
- Fordel osten og lad den smelte lidt
- Fold omeletten når blandingen er fast og server på en tallerken

Note: Hvis Fortini bruges i madlavning, kan næringsindholdet forringes ved opvarmning.

*Fortini er et energirigt og ernæringsmæssigt fuldgældigt ernæringstilskud med fibre til børn i alderen 1-12 år. Fortini er fødevarer til særlige medicinske formål til ernæringsmæssig håndtering af sygdomsrelateret underernæring, når børn ikke opnår deres daglige energibehov. Fortini skal anbefales af en sundhedsprofessionel.

Denne brochure er udviklet specifikt til forældre med børn diagnosticeret med ADHD, der modtager medicinsk behandling for deres symptomer. Nutricia anbefaler forældre til altid at konsultere en sundhedsprofessionel, hvis der sker ændringer i den overordnede behandling og/eller en diætist for korrekt ernæringsmæssig vejledning i tilfælde af nedsat appetit pga. medicinsk behandling med vægttab som konsekvens og deraf følgende risiko for underernæring.

Fortini er et energirigt, ernæringsmæssigt fuldgældigt ernæringstilskud med fibre til børn i alderen 1-12 år. Fortini er fødevarer til særlige medicinske formål til ernæringsmæssig håndtering af sygdomsrelateret underernæring, når børn ikke opnår deres daglige energibehov. Fortini skal anbefales af en sundhedsprofessionel.