



Mataræði og börn með ADHD

Fjölbreytt fæði

Elínborg Hilmarsdóttir



HÁSKÓLI ÍSLANDS
MATVÆLA- OG NÆRINGARFRÆÐIÐEILD



Rannsóknin

- 26 börn með ADHD, 6-13 ára
- 3 rannsóknarhópar – 5 vikna íhlutun
 - Fábreytt fæði
 - Fjölbreytt fæði
 - Viðmiðunarhópur



HÁSKÓLI ÍSLANDS
MATVÆLA- OG NÆRINGARFRÆÐIÐEILD



Rannsóknarhópar

- Fjölbreytt fæði
 - Byggt á ráðleggingum Embættis landlæknir um fjölbreytt og heilsusamlegt fæði
- Fábreytt fæði
 - Allir þekktustu ofnæmis- og óþolsvaldar fjarlægðir úr mataræði barnsins í 3 vikur
- Viðmiðunarhópur



Verkefnið mitt

- Greina mataræði barna með ADHD á Íslandi.
- Áhrif fjölbreytts fæðis á einkenni ADHD hjá börnum.



HÁSKÓLI ÍSLANDS
MATVÆLA- OG NÆRINGARFRÆÐIÐ



Takk fyrir



ÞANNA LI ISLANDS
MATVÆLA- OG NÆRINGARFRÆÐIÐEILD