

Titill: Fábreytt fæði og hegðun barna með ADHD – meðferðarheldni og upplifun: Forransókn

Freydís Guðný Hjálmarsdóttir MSc. nemi (fgh1@hi.is), Bryndís Eva Birgisdóttir dósent, Ólöf Guðný Geirsdóttir lektor.

Rannsóknastofa í næringarfræði, Matvæla- og næringarfræðideild, Heilbrigðisvísindasvið, Háskóli Íslands & Landspítali Háskólasjúkrahús Barna og unglinga geðdeild, Landspítala Háskólasjúkrahúsi.

Inngangur: Mataræði hefur reynst hafa áhrif á einkenni barna með ADHD en frekari rannsókna er þörf.

Markmið: 1) Að kanna áhrif fábreytts fæðis á einkenni barna sem greind hafa verið með ADHD í samanburði við viðmiðunarahóp og annan íhlutunarahóp sem fylgdi ráðleggingum Embætti Landlæknis um fjölbreytt fæði á sama tímabili. 2) Að kanna fylgni þátttakenda við mataræðishluta rannsóknarinnar og upplifun af þátttöku.

Aðferðir: Nítján börnum var slembiraðað í þrjá hópa; tvo rannsóknarahópa og einn viðmiðunarahóp sem fylgt var eftir í 5 vikur. Íhlutun í rannsóknarahópnum var annars vegar að fylgja ráðleggingum Embættis landlæknis um fjölbreytt fæði og hins vegar fábreyttu fæði (few foods diet). ADHD einkenni voru metin í upphafi rannsóknar og í lok hennar af foreldrum og kennara auk barna- og unglिंगageðlækni sem ekki vissi á hvaða mataræði börnin voru. Að auki var blóði, þvagi og saur safnað í upphafi og í lok rannsóknatímabilsins.

Niðurstöður: Loka niðurstöður liggja ekki fyrir. Þrjátíu börn á aldrinum 6-13 ára fengust til þátttöku. Ellefu drógu þáttöku sína til baka snemma í rannsóknarferlinu áður en komið var að kynningu rannsóknarinnar. Nítján var slembiraðað í hópana þrjá; fábreytt fæði (n=7), fjölbreytt fæði (n=6) og viðmiðunarahóp (n=6). 5 dattu út, 2 úr viðmiðunar hópnum og 3 úr fábreytta fæðis hópnum. Alls luku 14 börn rannsókninni; 6 í fjölbreytta hópnum og 4 í hvorum viðmiðunar- og fáfæðis hópnum. Þrjú börn sýndu jákvæð viðbrögð á fábreytta fæðinu og var þeim boðið í endurkynningarferli.

Ályktanir: Að fylgja fábreyttu fæði er erfitt, en slíkt mataræði getur haft jákvæð áhrif á hegðun hjá sumum börnum með ADHD en ekki öllum. Þörf er á stærri rannsókn.