



## Rehab 2012

# Kost

**På Specialskolen Bramsnæsvig har vi en kostpolitik baseret på helt enkelte principper.**

1. Kosten som serveres to gange dagligt, er en integreret del af skole-, og aflastningstilbuddet og ikke noget forældre skal tilvælge eller betale ekstra for.
2. Kosten er tilberedt af friske uforarbejdede råvarer ( frost bruges også).
3. Råvarer er så vidt muligt økologiske. I dag har vi sølv-mærket i økologi.
4. Kosten tilberedes og serveres uden brug af sukker, mælk eller gluten.
5. Økologiske koldpressede olier samt fisk to gange om ugen.

### **Derfor fravælger vi mælk og gluten:**

Kosten er en integreret del af den daglige behandling. Vi mener, at der er vægtige videnskabelige undersøgelser der viser, at sukker, mælk og gluten er u hensigtsmæssige fødeemner for hjerner med skader og ubalancer. 5 års erfaring med denne kost, har vist os i det virkelige liv - og ikke kun som videnskabelige undersøgelser - at kosten har enorm betydning for alment velbefindende, immunforsvaret og sidst men ikke mindst for adfærdsmæssige forstyrrelser og hyperaktivitet hos vores elever med autismediagnoser og ADHD.

En veltilrettelagt kostplan med sunde uforarbejdede økologiske råvarer, proteiner, kulhydrater, sunde olier samt udelukkelse af mælk, sukker og gluten, er grundlaget for sunde hjerner og udvikling. Ligeledes kan det være vigtige elementer til nedbringelse af vores elevers daglige indtag af adfældsregulerende medicin som Ritalin(Medikinet), Strattea og Concerta.

Karl Reichelt, professor ved Rikssykehuset i Oslo, har de sidste 30 år forsket i neuropeptiders betydning for børn og unge med autisme og ADHD-forstyrrelser. Reichelt kortlagde i 1979 en række affaldsstoffer i urin hos børn og unge med adfældsforstyrrelser og autisme. Disse affaldsstoffer - kaldet neuropeptider - minder i deres kemiske opbygning om opium, og kan biokemisk spores tilbage til mælkeproteinet casein og glutenproteinet. Når der er et opiumslignende stof i urinen hos disse børn, er det også i blodbanen, og når det er i blodbanen, er det også i hjernens strukturer.



Der er efterfølgende lavet mange internationale studier over årene, der klinisk påviser, at cirka 3 ud af 4 børn med disse problematikker får det bedre adfærdsmæssigt på en kost uden casein og gluten. (se referancer herunder)

På Specialskolen Bramsnæsvig tilbydes forældre, hvis det er relevant, at få deres børns urin undersøgt for neuropeptider, via Nordic Laboratories hos Karl Reichelt.

**Sukker:** Når vi ikke bruger sukker, er det fordi et stabilt bloksukker er vigtigt for koncentration og indlæring. Adfærdproblemer bliver væsentligt forværret når børn får mulighed for at spise sukkerholdige varer. Hvidt brød har samme effekt som sukker på blodsukkeret (det får det til at stige hurtigt) og pasta, ris og kartofler påvirker også blodsukkeret, så selvom vi serverer glutenfri pasta (sjældent) fuldkornsrís og kartofler, så skal mængderne være begrænsede, og der skal være en balance mellem pasta, ris eller kartofler og resten af måltidet, dvs. først og fremmest de fedt- og proteinholdige fødevarer som har en blodsukker-stabiliserende effekt.

**Fedtsyrer:** Fedt er sundt, når det er af den rigtige kvalitet og ikke ødelagt af varme, og det er iøvrigt en god energikilde. Fedt indeholder mere end dobbelt så meget energi pr. gram som både protein og kulhydrater, og da vores elever skal være fysisk aktive og skal vokse samtidig, har de brug for masser af god energi fra kvalitetsfødevarer.

Særligt omega 3 fedtsyrer er vigtige for børn med neurologiske problematikker. Omega 3 fedtsyrer er vigtige i forhold til hjernens udvikling og indlæring. Flere studier har påvist øget indlæring og koncentration hos børn som får tilført ekstra omega 3 fedtsyrer. De fleste mennesker får for lidt omega 3 fedtsyre i forhold til omega 9 fedtsyre. I følge Chris McDonald som er biolog og forsker i kost, så var forholdet mellem omega 3 fedtsyre og omega 6+9 fedtsyre i kød fra produktionsdyr fra landbruget for 40 år siden 1-2. Dvs. hver gang man fik 1 gram omega 3 fedtsyre, så fik man 2 gram omega 6+9 fedtsyre. I dag er forholdet 1-16!

Denne skæve fordeling af fedtsyrer har stor konsekvens for vores almen velbefindende og nyere forskning tyder på at for meget omega 6-9 øger risikoen for inflammation og allergier.

Vi anbefaler tilskud af rene fiskeolier til alle vores elever.



## **Links:**

[www.bramsnaesvig.dk](http://www.bramsnaesvig.dk)

[www.sundhedsrevolutionen.dk](http://www.sundhedsrevolutionen.dk)

[www.radiodoktoren.dk](http://www.radiodoktoren.dk), artikel: Utæt tarm-leaky gut.

[www.videnskab.dk](http://www.videnskab.dk), artikel: Børn med ADHD bør have testdiæt.

[www.nordicclinic.com](http://www.nordicclinic.com)

[www.kernesundfamilie.dk](http://www.kernesundfamilie.dk)

[www.hjernetips.dk](http://www.hjernetips.dk)

[www.shdir.no](http://www.shdir.no) (det norske socialog helsedirektorats vejledning til forældre der ønsker vejledning om gluten og kaseinfri kost)

## **Bøger:**

Marianne Jäger og Carmen Villefrance: Rask af mad, kan du tåle det du spiser?

Frede Bräuner: kost, adfærd og indlæringsevne.

Anne-Cathrine Færgemann : "Sund nu - afgangning af krop og sjæl", "Er det noget du har spist ?"

Jonna Dejbjerg : "Allergi og mad", "Mælkeallergi", "Urolige unger og skrantende børn", "Sig mig hvad du spiser"

Paul Shattock og Dawn Shavery "Autisme som en stofskifteforstyrrelse"  
Buddes Forlag 1999

Karen Nørby "Kost og hyperaktivitet", "Kost og ADHD"

## **Artikler:**

"Effects on a restricted elimination diet on the behaviour of children with ADHD, a randomised controlled trial" - The Lancet 2011, 377:494-503

"The Scanbrit randomised controlled single-blind study of a gluten- and caseinfree dietary intervention for children with autism spectrum disorders."  
(findes på [www.mjrigtigkost.dk/uploadedimages/5026-scanbrit.dk](http://www.mjrigtigkost.dk/uploadedimages/5026-scanbrit.dk))