

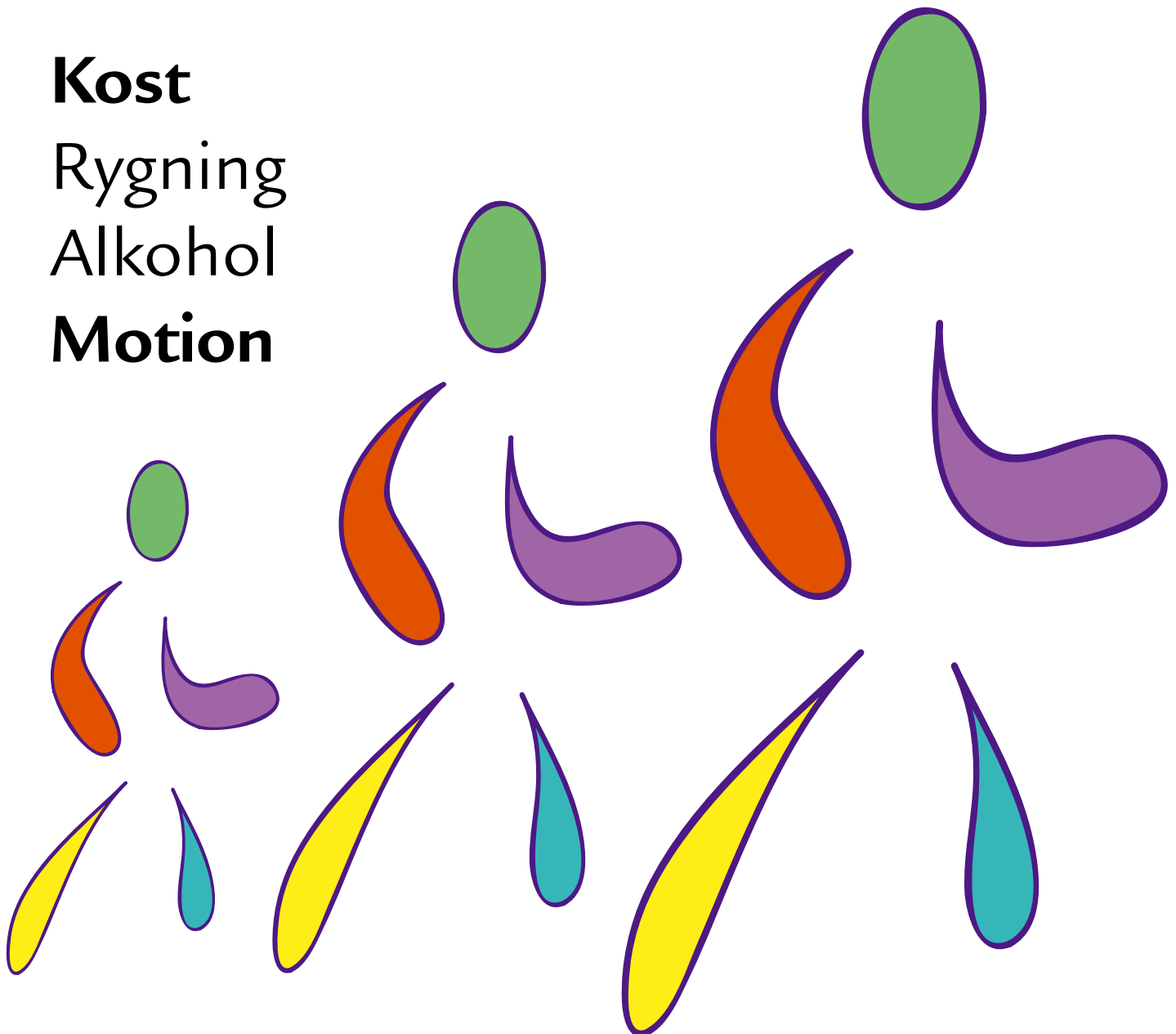
# Kost og motions betydning for unge med psykiske vanskeligheder

**Kost**

Rygning

Alkohol

**Motion**



Personalet i afsnittet har, som led i dit/jeres barn/unges behandling i børne- og ungdomspsykiatrien, tilbudt dit/jeres barn/ung en KRAM-screening. Denne pjece er et tilbud om skriftlig information om sundere livsstils betydning ved psykisk sårbarhed og et supplement til KRAM-screeningen. Personalet kan ved behov tage en samtale med dig/jer omkring KRAM-faktorernes betydning for sundhed og trivsel eller guide dig/jer videre til hjælp hos egen læge eller kommune.

I pjecen er der fokus på mad, måltider og motion og hvad der kan have betydning for specielt børn/unge med psykiske vanskeligheder. Pjecen er henvendt til jer/jer, fordi du/I som forældre har ansvaret for familiens kost og kan guide og påvirke dit/jeres barn/ung til at have sunde mad og motionsvaner.

### Kostens betydning for børn og unge med psykiske vanskeligheder.

Børn og unge med psykiske vanskeligheder anbefales at spise en almindelig sund og varieret kost. Det er godt for sundhed, udvikling og læring. Mad og måltider handler både om hvad der spises og hvornår der spises. Børn og unge har behov for at spise seks gange i løbet af dagen. Børn og unge har behov for energi til at skulle vokse og skulle kunne koncentrere sig i skolen. Har man psykiske vanskeligheder, kan man have problemer med at overskue og håndtere gode spisevaner. Det kan handle om, at man spiser for meget, for lidt, for hyppigt eller for ensformigt. Mad kan blive brugt til at regulere følelser eksempelvis til at dæmpe uro og ængstelse med. Det er vigtigt at skelne imellem, hvad der er mad og hvad der ikke er mad/junkfood - eksempelvis kage, chips og sodavand/læskedrik. Sukker optager plads mæthedsmæssigt, så der er mindre plads til en sund og nærende kost. Blodsukkerudsving giver ubalance i kroppen, hvilket kan være problematisk, når man i forvejen kan have ekstra behov for balance. Mange børn og unge med psykiske vanskeligheder har behov for hjælp til at få struktur på måltid og måltids mønstre.



Vidste du, at:

- Børn under 7 år bør maksimalt drikke 0,25 liter sodavand/læskedrik om ugen
- Alle børn og unge over 7 år bør maksimalt drikke 0,5 liter sodavand/læskedrik om ugen.

### Sammenhæng mellem mad, måltider og medicinsk behandling.

Får barnet/den unge medicinsk behandling kræver det ofte, at du/I som forældre har en særlig opmærksomhed på mad og måltider, idet det for nogle børn/unge kan betyde en nedsat appetit og derved forårsage vægttab/vækstproblemer. Andre bivirkninger til medicinsk behandling kan være øget risiko for vægtøgning, hvorfor det kræver en ekstra opmærksomhed på sund kost og motion. Undersøgelser viser endvidere, at børn eksempelvis med ADHD oftere end andre børn spiser en usund kost.

En sund kost indeholder mindre sukker og færre farvestoffer, idet der er begrundet mistanke for at visse farvestoffer kan påvirke børns adfærd negativt. Fødevarer der indeholder bestemte farvestoffer skal bære en advarsel om, at de ”kan påvirke børns adfærd negativt”



Vidste du, at:

- Motion kan være med til at regulere appetitten
- Motion kan gøre en glad og i godt humør
- Motion kan forbedre ens social kompetencer
- Sunde madvaner giver god mæthedsfornemmelse
- Det er godt at prioritere motion højere end ændrede madvaner ved ønske om enten vægtvedligeholdelse eller vægttab

Er dit/jeres barn blevet overvægtigt, er det vigtigt, at I som forældre hjælper barnet/den unge til en sundere livsstil, og at barnet/den unge er med, og tror på, at det ikke handler om at placere skyld for overvægten men om, at de selv kan gøre noget for både deres fysiske og psykiske trivsel – og at det nytter.

## Hjælp til at tilrettelægge sunde vaner anbefales at tage afsæt i de 8 nationale kost råd:



### Motionens betydning for børn og unge med psykiske vanskeligheder.

Undersøgelser viser, at fysisk aktivitet har en positiv effekt på depression, angst og adfærdsproblemer. Det er derfor godt at finde plads til mest muligt bevægelse og gøre det til en del af hverdagen. Bevægelse og fysisk aktivitet kan supplere den medicinske behandling, og være med til at styrke dit/jeres barns selvtillid og give mere energi til at håndtere andre udfordringer i hverdagen. Bevægelse og fysisk aktivitet kan give en gevinst både psykisk og socialt i form af livsglæde, overskud, bedre social trivsel, selvtillid og handlekompetencer. Der ses en sammenhæng mellem fysisk aktivitet og læring hos børn og unge. Det vil sige jo mere fysisk aktivitet jo mere læring.

Fysisk aktivitet er godt for både krop og sind – og fysisk aktivitet i hverdagen kan have indflydelse på en bedre nattesøvn, som er et problem for flere børn og unge med psykiske vanskeligheder.

Hverdagen for børn og unge er i det moderne samfund præget af mange alternativer til bevægelse og fysisk leg og aktivitet. Aktiviteter foregår ofte stillesiddende med elektroniske medier blandt andet tv og computer. Børn og unge med psykiske vanskeligheder er, som alle andre børn og unge, optaget af de stillesiddende aktiviteter og kan bruge tv og computer som et frirum. Der er/kan være behov for et frirum med tv og computer, men det anbefales at begrænse perioden med de stillesiddende aktiviteter. Undersøgelser viser, at der er en sammenhæng mellem tv og overvægt, fordi stofskiftet påvirkes og energiindtaget øges i form af usund snack/hyggespise. Prøv at finde tid og motiver og inspirer dit barn/ung til bevægelse og fysisk aktivitet i jeres hverdag. Således at der er en vekslen mellem stillesiddende og fysiske aktiviteter. Det har i øvrigt stor betydning for børn/unge at se deres forældre som rollemodeller, når der skal ændres livsstil.

Kroppen er skabt til at blive brugt – og bevægelse og fysisk aktivitet giver energi og overskud. Sundhedsstyrelsen anbefaler, at børn og unge mellem 5 og 17 år er fysisk aktive:

- i mindst 60 minutter om dagen. Aktivitetsniveauet skal være af moderat til høj intensitet (minimum 10 minutter ad gangen)
- mindst 3 gange om ugen aktivitet af høj intensitet af mindst 30 minutters varighed

Det er vigtigt at bevægelse og fysisk aktivitet ikke behøver være konkurrencesport, men kan være aktiviteter som inspirerer den enkelte. Se forslag nedenfor.

Eksempler på intensitet:



**Moderat intensitet** – betyder at man kan føre en samtale samtidig

- Gåtur i rask tempo
- Hoppe i trampolin
- Svømme
- Lege i skolegården: klatre, rulleskøjter, lege gemme og skateboard mm.
- En cykeltur
- Ride på hest
- Slå græs
- Tage trappen



**Høj intensitet** – betyder, at man er forpustet og har svært ved at føre en samtale

- Jogge eller løbe
- Rulleskøjteløb på in-liners
- Løbe i skolegården
- Cykle hurtigere end 15 km/t eller cykle i kuperet terræn
- Sport: fodbold, basketball, håndbold, hockey

Motion og bevægelse behøver ikke betyde omklædning eller medlemskab af en sportsklub, men lad bevægelse blive en del af jeres hverdag, find noget I synes er sjovt, det gør det lettere at vælge bevægelse til.

For mange børn og unge opleves det betydningsfuldt, at fysisk aktivitet:

- Foregår sammen med nogen – enten kammerater eller forældre
- Skal være sjovt
- Skal være til at finde ud/man skal være god

Nogle børn/unge med psykiske vanskeligheder har det bedst med at vælge aktiviteter, der er bedst at gøre alene. De tre kriterier kan i et eller andet omfang indfries uanset om man er sammen med andre eller er alene. Find sammen det, der passer bedst til dit/jeres barn/ung. Derfor prøv noget forskelligt, så I kan få gode oplevelser. For nogle børn/unge kan det være motivations fremmende at finde belønnings eller konkurrence momenter i aktiviteten. Det kan eksempelvis være at bruge en km-tæller, en skridt-tæller, tage/måle tid, eller at aftale en belønning (ikke i form af usund snack), når man har motioneret en aftalt mængde. Motion og bevægelse – især af høj intensitet kan aflede triste tanker og giver for mange associationer til sundhed, fordi det anses for sundt at være fysisk aktiv. Motion og bevægelse er derfor et godt supplement til behandlingen.



## Her kan du læse mere til inspiration:

- [www.altomkost.dk](http://www.altomkost.dk)
- Overvægt 21 børn og unge skriver om at være overvægtig(2005) Ørntoft, J.K og Madsen, B. Krogh Forlag.

### Referencer:

- [www.nordjysksundhed.dk](http://www.nordjysksundhed.dk)
- Kostens betydning i behandlingen af ADHD hos børn. En systematisk gennemgang af litteraturen. Institut for Human Ernæring, april 2012
- Sundhedsstyrelsen (2011): Anbefalinger til børn og unge (5-17år)
- Sundhedsstyrelsen (2011): Eksempler på aktivitetsformer (moderat- og høj intensitet)
- Sundhedsstyrelsen (2011) Fysisk aktivitet – håndbog om forebyggelse og behandling
- Sundhedsstyrelsen (2011) 10 veje til vægttab
- SFI(2007): motion styrker børn og unges selvværd
- [www.sundhed.dk](http://www.sundhed.dk)

### Evt. spørgsmål eller notater

---

---

---

---

---

---

---

---

PSYKIATRIEN - REGION NORDJYLLAND  
Børne- og Ungdomspsykiatrisk Afdeling A  
Mølleparkvej 10  
9000 Aalborg  
Telefon nr. 976 43 000

[www.psykiatri.rn.dk](http://www.psykiatri.rn.dk)



REGION NORDJYLLAND