

# ADHD

## Čo to je?

Porucha pozornosti spojená s hyperaktivitou, ktorá býva pozorovateľná už v predškolskom veku. Vyskytuje sa u 3 – 7 % detí, päťkrát častejšia je u chlapcov. Nejde o chorobu, ale o určitý stav mozgovej činnosti. Niektorí autori si dokonca myslia, že ide len o určitú formu normálneho správania, ktoré je spojené aj s väčšou kreativitou. Deti napriek výkyvom pozornosti a mentálnej výkonnosti majú primeranú alebo aj nadpriemernú inteligenciu. Deti s ADHD vyžadujú špeciálny výchovný prístup a ich rodičia podporu odborníkov (napr. detského psychológa), aby sa porucha negatívne neprejavila aj na ich sebadôvere a vzájomnom vzťahu.

## Prečo vznikne?

Podľa súčasných názorov sa na vzniku ADHD podieľa dedičnosť asi 70 %-ami a zvyšných 30 % sa pokúšajú vysvetliť teórie o iných faktoroch (pesticídy, potravinové aditíva – najmä farbivá, toxické vplyvy počas gravidity – alkohol, fajčenie, deficit vo výžive a pod.). Nadmerný príjem cukru, ktorý sa kedysi považoval za jeden z rizikových faktorov, ADHD pravdepodobne nespôsobuje.

## Ako sa to prejavuje?

- znížená schopnosť sústrediť sa \* prelietavá pozornosť (podnety z prostredia akoby pôsobili na dieťa rovnakou intenzitou a ono nevie robiť medzi nimi výber) \* poruchy učenia (dysgrafia, dyslexia, dysortografia alebo dyskalkúlia) \* nadmerná živosť (dieťa je neposedné) \* impulzívne správanie

## Úprava výživy pri ADHD

- **vylúčte** alebo aspoň obmedzte v strave dieťaťa potraviny/nápoje, ktoré obsahujú **potenciálne rizikové potravinové aditíva** (Éčka 😊) – opakovane na to upozorňuje napríklad slávna Southamptonská štúdia (publikoval aj najuznávanejší odborný časopis Lancet v roku 2007)
  - negatívny vplyv farbív a záujem rodičov chrániť deti akceptujú už aj niektorí veľkí výrobcovia potravín pre deti (napr. Kellog vo svojich farbených cereáliách namiesto syntetických červení používa farbivo z cvikly – áno, všetko potom stojí viac, takže zase sme pri tom: klasickú ovsenú kašu si doma navaríte aj „zafarbíte“ lacnejšie 😊)
- čím bude strava obsahovať **jednoduchšie potraviny** (napr. ryža verus burizóny, kukurica verus kukuričné lupienky, pomaranč verus pomarančový džús), tým je telo dieťaťa vystavené menšiemu množstvu chemikálií, ktoré môžu stav zhoršovať
  - časopis Lancet vo februári 2011 dokonca zverejnil výskum, v ktorom tzv. eliminačná strava (zo začiatku zredukovaná iba na ryžu, hrušky, zeleninu a chudé mäso, neskôr postupne obohatená o ovocie, zemiaky a pšenicu) priniesla už po 5 týždňoch u takmer 80 % sledovaných detí výrazné zlepšenie stavu – problém je v tom, že väčšie deti takúto redukovanú stravu odmietajú a rodičia majú problém s jej správnym nastavením (= biologická hodnota je neistá)

- **obilniny, celozrnné potraviny, strukoviny, orechy a olejnaté semená** poskytujú veľa **vitamínov B** (= niacín, tiamín, riboflavín), ktoré sú nevyhnutné pre správne fungovanie nervových buniek
- zo stravy dieťaťa vylúčte **potraviny a nápoje**, na ktoré je **alergické** (to nezávisí od laboratórnych testov, ale klinického stavu – poraďte sa so svojím pediatrom alebo imunoalergológom)
- vylúčte alebo aspoň minimalizujte dieťaťu príjem **kofeínu** (= kola a iné nealko nápoje, čierne a zelené čaje, čokolády – prečítajte si podrobne zloženie všetkého, čo dávate svojmu dieťaťu jesť a piť, možno budete prekvapení, kde všade nájdete aj kofeín)
- **zabezpečte dieťaťu dostatočný príjem** týchto látok
  - **omega-3 mastné kyseliny:** 1 – 3 g denne = napríklad \* 1 čajová lyžička za studena lisovaného ľanového alebo konopného oleja \* 2 čajové lyžičky mletých ľanových semien \* 2 – 3 čajové lyžičky mletých vlašských orechov a pod.
  - **zinok:** v tomto prípade sú cmúľacie tabletky asi nevhodné (obsahujú syntetické farbivá a arómy), takže sa radšej zamerajte na **potravínové zdroje** (= strukoviny a výrobky z nich, obilniny a celozrnné výrobky, orechy, tekvicové, slnečnicové a sezamové semená, zelené vňate, zelená fazuľka), príp. nejaký doplnok s obsahom zinku bez farbív (v maximálnej dennej dávke 5 – 10 mg zinku – podľa veku dieťaťa)
  - **horčík:** je dôležitý na prenos nervového signálu a relaxáciu svalstva a obsahujú ho najmä tofu, strukoviny a výrobky z nich, obilniny a celozrnné výrobky, zelená listová zelenina, špenát, vňate, orechy (vlašské, mandle, brazílske para), avokádo, olejnaté semená (tekvica, slnečnica, sezam), arašidy, banány, zemiaky pečené v šupke, mliečne výrobky \* deti potrebujú 30 – 160 mg horčíka denne (podľa veku)

**Aditíva** s preukázaným alebo predpokladaným negatívnym vplyvom na **ADHD**

\* konzervačná látka **benzoát sodný** (E 211) \* E 102 \* E 104 \* E 110 \* E 120 \* E 122 \* E 123 \* E 124 \* E 127 \* E 128 \* E 129 \* E 131 \* E 132 \* E 133 \* E 142 \* E 150a \* E 150b \* E 150c \* E 150d \* E 151 \* E 153 \* E 154 \* E 155 \* E 160b \* E 180 \* E 210 \* E 211 \* E 212 \* E 213 \* E 319 \* E 320 \* E 321

**Poznámka:** Vylúčenie týchto rizikových aditív a potravín/nápojov zo stravy dieťaťa je podľa všetkého účinné len u detí s ADHD, nie u detí s ADD (= deficit pozornosti **bez** prejavov hyperaktivity).

### Čo ešte môžete urobiť a zvážiť?

- spôsob liečby a intervencie zvolte na základe spolupráce so špecialistami (detský psychológ, špeciálny pedagóg), nie na základe informácií pochybného alebo neovereného pôvodu
  - pred rozhodnutím, ktorou cestou ísť, je potrebná **dôkladná diagnóza**
  - niektoré deti (dokonca vraj tretina) z ADHD „vyrastú“ do roka po stanovení diagnózy, takže skôr ako sa začne farmakoterapia, môže byť vhodné najprv dôsledne

dodržiavať všetky zmysluplné opatrenia a zhruba po roku zopakovať diagnostiku

- v rámci prevencie ADHD môže byť užitočná príprava na tehotenstvo
  - žiadny alkohol, žiadne fajčenie, žiadne drogy
  - dostatočný príjem esenciálnych mastných kyselín, vitamínov B, zinku a horčíka
  - obmedzenie príjmu potravín s obsahom syntetických farbív, aróm a konzervačných látok – prednosť majú mať prirodzené potraviny (nevyrábané priemyselne) a biopotraviny
- deti s ADHD vyžadujú pravidelný denný program
  - stanovujte ciele a dohodnite odmeny za ich splnenie
- ak sú rodičia a ich výchova v opozícii alebo nezhode, problém sa výrazne a rýchlo zhoršuje
- ak sú príkazy a inštrukcie rodičov zrozumiteľné, jasné a krátke, intenzita a frekvencia prejavov sa môže znížiť až o 30 %
- nezahŕňajte dieťa rôznymi podnetmi naraz ani ho nevystavujte zbytočne veľkému výberu a zložitému rozhodovaniu (oblečenie, jedlo, hračky a pod.)
  - otázka: Je dobrý nápad zobrať dieťa s (intenzívnou formou) ADHD do obrovského hračkárstva? 😊
- dieťa môžete zahŕňať radšej svojím časom, blízkosťou a pozornosťou
  - dieťa s ADHD potrebuje silné (nie početné) podnety = zbierajte rodičovskú kreativitu, energiu a trpezlivosť, kde sa len dá – budete jej potrebovať veľa
  - kontrolujte a obmedzujte dieťaťu čas strávený pri TV alebo PC hrách
- pred nasadením liekov je vhodné zvážiť riziká a fakt, že ide pravdepodobne o celoživotnú liečbu (po vysadení liekov vo väčšine prípadov sa stav zhorší)
  - bežne používané lieky (paradoxne sú to stimulanty) nie sú vhodné pre deti s ADHD, ktoré sú **agresívne**
  - **lieky na spanie** nie sú vhodné pre deti – dieťa sa nebudí oddýchnuté a stav sa môže zhoršovať
- ak sú vhodné opatrenia dodržiavané dôsledne = dieťa sa má lepšie = celá rodina sa má lepšie