

Læge Charlotte Bech mener, at ADHD-symptomer hos børn i mange tilfælde kommer af stress. Derfor kan de med fordel behandles med ro, regelmæssighed, rigeligt med søvn, sund kost og motion i stedet for medicin.

Af Vibeke Bye Jensen, vbj@bupl.dk / Foto: Jakob Carlsen

ADHD kan være stress

Mange læger opfatter ADHD som en biologisk betinget udviklingsforstyrrelse, som skyldes ubalance i hjernens signalstoffer. Og at symptomerne derfor skal behandles med syntetisk fremstillet medicin som for eksempel Ritalin.

Det mener læge Charlotte Bech ikke. Hun er forfatter til bogen 'Godt og sundt for børn - Lægens ABC for naturlige børn', der netop er udkommet.

Ligesom med mange psykologer og nogle læger er hun af den opfattelse, at ADHD i de fleste tilfælde er en adfærdsforstyrrelse, som skyldes stress hos barnet. Det er barnets helt normale reaktion på unormale situationer, som fører til en meget urolig adfærd. Ifølge Charlotte Bech kan symptomerne i mange tilfælde behandles med rigelig søvn, sund kost, regelmæssighed, motion og i visse situationer med psykologbehandling.

»Hvordan man stiller diagnosen, har store konsekvenser for behandlingen. For siger man, at det er en adfærdsforstyrrelse, skal det behandles med psykologi. Men siger man, at det er en udviklingsforstyrrelse, skal det behandles med medicin,« siger hun.

Charlotte Bech mener, at det kan være bekvemt for systemet, at ADHD-diagnosen i høj grad er blevet en paraplydiagnose, hvor man har samlet alt det, man ikke umiddelbart kan forklare, forstå eller behandle. Og at der er tale om en meget stærk overdiagnosticering.

»For lige så snart et barn er lidt uroligt, bekymret, har søvnproblemer eller andre problemer i sit liv, kan det få ADHD-diagnosen. Og det tjener ikke barnets tarv. Vi bør differentiere mere og for eksempel se på, om ikke ADHD-symptomer kan være en stresstilstand, det vil sige en ubalance i nervesystemet, der kan betyde, at barnet bliver rastløst, har svært ved at falde til ro, sove eller koncentrere sig. Det sker, når det sympatiske nervesystem bliver aktivt, fordi der kommer en adrenalinbaseret reaktion i kroppen. Det vi også kalder 'fight- or flightreaktion'. Ubalancen kan skyldes, at forældrene er stressede, eller er ved at blive skilt. Det kan være, at barnet går til for mange ting, at der stilles for store krav til barnets præstationsevne, at det bliver mobbet, eller at det ikke sover nok,« siger hun.

Accepterer man, at barnets symptomer kan skyldes stress, kan man gøre meget andet end at give medicin, mener Charlotte Bech.

»Det vigtigste er at sørge for, at barnet får rigeligt med søvn, for symptomerne kan meget vel komme af, at barnet ikke sover nok. Og så opstår en ond cirkel. For jo mere træt man er, jo sværere har man ved at sove, og det ser vi netop ofte hos ADHD-børnene. I den forbindelse er det godt at se på hele familiens livsstil. I mange tilfælde er det nødvendigt at behandle hele familien, hvis et barn har ADHD-symptomer, for de bunder ofte i en stresssituation, der er af social, følelsesmæssig, psykisk, livstilmæssig eller mental karakter i hele familien. Meget ofte er det forældrene, der bør behandles for stress,« siger hun.

SPIS RIGTIGT. Ud over mere søvn anbefaler Charlotte Bech massage, sund mad og drikke og motion for at dæmpe ADHD-symptomerne. De rigtige fødevarer vil virke beroligende på nervesystemet, idet det kan sammenlignes med et elektrisk netværk, hvor de elektriske ledninger skal isoleres med plastik, så man ikke får stød. På samme måde skal nervebanerne isoleres med fedtskeder. Er nervesystemet anspændt, 'fyrrer' nervecellerne mere end normalt. Det vil sige, at de giver nogle elektriske udladninger, og det sker konstant.

»Derfor skal man med god og sund kost sørge for, at fedtskederne er i orden, for det kan give mere ro i nervesystemet. Behandlingen er derfor at give massage med olie udefra eller at sørge for rigeligt med sunde fedtstoffer i maden, specielt fra morgenstunden. De sunde fedtstoffer kommer blandt andet fra mandler, alle slags nødder, avocado, smør, varm mælk og oliven. Man kan blandt andet koge en grød med mælk, nødder, solsikkekerner og sesamfrø og komme en smørklat på,« siger Charlotte Bech.

Barnet skal også undgå de usunde fødevarer, især dem med tilsætningsstoffer, som kan øge stressreaktionen i nervesystemet. Det handler om smagsforstærkere, kemiske farvestoffer, konserveringsstoffer, kunstige sødestoffer og alle former for fødevarer, hvor der er rester af sprøjtemidler, kunstgødning eller stråforkortere.

»Børn med ADHD-symptomer skal i det hele taget undgå stimu- ►

Koloni 2011

Vi kan tilbyde ledige uger på vore kolonier i sommerferien 2011:

Klinterborg v. Sejerøbugten (140 personer) er ledig i uge 27, 28 og 30.

Egerup ved Skælskør (64 personer) er ledig i uge 27, 28, 29, 30 og 31.

Pedersborg ved Sorø (60 personer) er ledig i uge 27, 28, 29 og 30.

Stavn ved Farum (29 personer) er ledig i uge 26, 27, 28, 29, 30 og 31.

Udenfor sommerferien er flere perioder ledige på alle vore fire lejre bl.a. i efterårsferien.

Brochure og prisliste tilsendes gratis



FDF Københavns Sommerlejre

Dr. Dagmars Allé 2,
2500 Valby, tlf. 3616 8144
e-mail: fdflejre@fdflejre.dk
samt www.fdflejre.dk

PÆDAGOGISK TRÆF 2011

Sæt allerede nu kryds i kalenderen ved 4. november 2011.

For du skal til BUPL's pædagogiske træf og møde kolleger fra hele landet.

Du kan desuden opleve spændende faglige oplæg, politisk debat og workshops om kreativitet og forebyggelse i det pædagogiske arbejde.

INTERVIEW

lanser som cola, kaffe, chokolade, kakao, the, hvidt sukker og hvidt mel, fordi det forøger anspændtheden i nervesystemet, som allerede er der på grund af stress,« anbefaler Charlotte Bech.

For børn med stress eller ADHD-symptomer er rutiner og regelmæssighed også vigtigt, mener Charlotte Bech. Barnets dage, uger og måneder skal være forudsigelige, og det kræver faste spisetider, sovnetider, faste tider, hvor der er besøg, eller hvor man tager på besøg hos venner og familie, ferier og den slags.

»Men sådan ser mange børns liv ikke ud, og det er måske også derfor, at vi ser en stigning i ADHD-symptomerne. Vi har efterhånden en meget urolig livsstil, som gennemsyrrer hele vores samfund med et bombardement af støj og forstyrrelser overalt,« siger hun.

RITALIN ER VANEDANNENDE. Charlotte Bech er ikke tilhænger af at give børn ADHD-medicin i det omfang, det sker i dag. Hun er bekymret for, at det kan føre til, at vi i stigende grad vil se børn blive narkomaner, alene fordi de har fået en ADHD-diagnose.

»Ritalin er en direkte videreudvikling af amfetamin. Det virker ved at øge mængden af dopamin og noradrenalin i hjernen. Det er en stimulans, der ligner amfetamin og kokain og har samme afhængighedsprofil som disse narkotiske stoffer og giver samme virkninger og bivirkninger. Der er mange narkomaner, som bruger Ritalin ved at opløse det i vand og sprøjte det ind i blodårerne. I USA og også i Danmark ser vi en alarmerende stigning i misbruget af Ritalin især blandt teenagere, som knuser tabletterne og sniffer pulveret for at få et trip. De køber det fra deres kammerater, som har ADHD,« siger hun.

Charlotte Bech finder det stærkt foruroligende, at antallet af personer i behandling med Ritalin er tidoblet inden for en meget kort periode.

»Det uhyggelige er, at det er ret små børn, der får Ritalin. Virkningen på ADHD-symptomerne aftager efter to til tre års brug. Undersøgelser har vist, at børn, der får Ritalin, vokser mindre, deres gennemsnitshøjde er toogenhalf centimeter lavere end børn, der ikke får medicinen, og de vejer tre kilo mindre end andre børn.

Langtidsvirkningerne kender man ikke, men foreløbig forskning tyder på, at der kan være tale om hjerte-kar-sygdomme, leversygdomme og mange psykiske sygdomme.

»Flere børnelæger og psykiatere har udtalt sig kritisk imod Ritalin og imod, at alle afvigelser fra et såkaldt normalbegreb kan og bør behandles med medicin,« siger Charlotte Bech. ■

INGEN BØRN BØR HAVE BRUG FOR AT SPISE AMFETAMIN

21-årige svenske Julie Algotsson fortæller på sin blog, hvordan hun oplevede at blive medicineret med Ritalin som barn.

»Jeg har haft ADHD-diagnosen som yngre og har fået tre forskellige slags medicin for det gennem to forskellige perioder. Da jeg var ni år, tog jeg medicinen for første gang og vidste ikke, hvad det var for en tablet, jeg tog hver morgen. Men jeg mærkede en stor forskel. I så mine hænder gøre ting, som jeg ikke vidste, hvad var. Jeg sad hele dagen stille og roligt på min stol og regnede matematik og gjorde, hvad jeg skulle. Præcis som børn skal. Men jeg fattede ikke en brik af, hvad jeg var i gang med. Jeg lovede ikke at sige en lyd, lovede ikke at række hånden op, og jeg talte ikke med mine venner. Efter nogle uger fik jeg en voldsom hjertebanken, som aldrig forsvandt, og jeg har den stadigvæk. Mine søvnproblemer blev også værre, og jeg husker meget lidt fra en periode, hvor jeg fik ren amfetamin. I en anden periode, hvor jeg skulle skifte skole, fik jeg Concerta (anden ADHD-medicin, red.) Jeg blev genert, fåmælt, usikker og havde ingen appetit. Det var det værste af det hele, at jeg ikke kunne spise. Jeg var 13 år og jeg tabte mig hurtigt – seks kilo – og vejede til sidst kun 41 kilo.

I den tredje periode fik jeg Ritalin, og jeg begyndte at spise igen. Men jeg var stadig ikke sulten. Jeg fik rigeligt med acne i den periode – altså rigtig, rigtig meget. I dag har jeg stadig mange ar.

Til sidst holdt jeg bare op med at tage medicinen, og jeg fik det straks dejligt. Jeg fik igen kontakt med mine venner, jeg rakte hånden op i timerne, og jeg turde deltage i diskussionerne. En dag havde vi en test, og jeg tænkte, at det nok var bedst at spise min medicin. Folk spurgte mig, hvad der var galt med mig, hvorfor jeg stod alene og ikke var sammen med dem. Jeg fortalte min bedste ven i klassen om medicinen og om, at jeg var holdt op med at tage den. Hun sagde, at jeg virkede så meget gladere uden medicin. Så derfor tving ikke amfetamin eller lignende i noget barn!«

(forkortet af Børn&Unge)

OM CHARLOTTE BECH

Har arbejdet inden for det etablerede hospitalssystem i mange år både i Danmark og USA. Har nu egen privatklinik, hvor hun først og fremmest tilbyder naturlig fertilitetsbehandling, men også helhedsorienteret og naturlig behandling af mange andre sygdomme. 'Godt og sundt for børn – Lægens ABC for naturlige børn' af Charlotte Bech. Forlaget Arnold Busck, 370 sider, vejl. pris 249 kroner.