

“Selektivt ätande vid autism”

”Ökad förståelse för sambandet mellan autism och svårigheter med maten”

Vad är ett problematiskt ätande?

Hur påverkas mitt barn av stress och krav i matsituationen?

Vad kan jag som förälder göra?

Ätutveckling

- Sker inte automatiskt
- Det nyfödda barnets ätande är styrt av reflexer → viljestyrt ätande
- Första tre levnadsåren
- Kopplat till den motoriska och sensoriska utvecklingen
- Utveckling av smak
- Att äta är mer än nutrition, till exempel språklig och social utveckling

Ätutveckling - autism

- För många föräldrar är ätsvårigheter eller svårigheter i matsituationen det första oroande tecknet på en avvikande utveckling/ev. autism
- Spädbarnet med autism kan ha problem att suga
- Övergångar till annan föda och matordning kan vara kritiska
- Hela familjens matvanor blir ofta begränsade
- Hunger- och mättnadsskänsla

Ätutveckling - autism

- Avvikande ätbeteende är vanligare hos barn med autism (70%), jmf med barn med andra diagnoser (13%) och barn med typisk utveckling (5%)
 - Vanligaste beteendet hos barn med autism var selektivt ätande (88%), följt av överkänslighet gällande konsistenser (46%), livsmedel av ett specifikt märke (27%)
 - Matpreferenser: spannmålsprodukter och chicken nuggets

Neofobi – vanligt förekommande

- Rädsla för ny/okänd mat
- Små barn är naturligt misstänksamma mot ny mat
- Uppstår runt två års ålder
- Ärftlighet
- Press från föräldrarna att smaka associeras med ökad neofobi
- Många barn kan behöva pröva ett nytt livsmedel många gånger för att vänja sig vid nya smaker

Selektivt ätande

- Tidigare: kinkighet/kräsenhet, trots, trams, matvägran
- Begränsat antal födoämnen/livsmedel: färg, varumärke, konsistens
- Svårt att utöka sin matrepertoar
- Känslighet för olika sinnesintryck
- Känslighet för förändring
- Ingen fixering av vikt eller utseende

Vad är ättsvårigheter?

- Motoriska svårigheter
- Sensoriska svårigheter

Vad behövs för att äta? Vad kan orsaka ätsvårigheter?

- Oralmotorik (munmotorik)
- Sensorik
- Finmotorik
- Kroppskontroll och kroppskänedom
- Fungerande mag- och tarmkanal
- Frihet från stress och press
- Tillgång till rätt mat
- Hunger och aptit

Exempel på övriga faktorer som kan inverka

- Koncentrationsförmåga
 - Anpassningssvårigheter
 - Ritualbundenhet
 - Automatiserings- och generaliseringssvårigheter
- kan påverka hur och vad barnet äter

Oralmotoriska svårigheter (munmotorik)

Kan bero på rörelseförmågan eller känslan i

- Läppar
- Tunga
- Gom
- Ansiktsmuskler

Exempel

- Tugg- och sväljsvårigheter
- Problem med dregling
- Talsvårigheter

Sensorik

- Syn
- Hörsel
- Känsel
- Smak
- Lukt

Sensoriska svårigheter i matsituationen

- Mat/dryck kan upplevas obehagligt
- Reaktionen kan komma av beröring, smak, konsistens, temperatur, lukt
- Sensorisk obalans: över- och/eller underkänslighet
- Det sensoriska systemet är inte helt konsekvent, kan i ena ögonblicket vara överkänsligt för att i nästa bli okänsligt
- Hur vi upplever mat med vår sensorik påverkar vad vi gör med vår motorik. En del är överkänsliga i främre delen av munnen och runt munnen och andra har svårt att svälja ner mat på grund av överkänslighet i bakre delen av munnen.

Exempel på överkänslighet

- Kan vara svårt att övergå till annan konsistens
- Undviker vissa konsistenser, smaker, dofter, texturer...
- Kväljer/kräks
- Spottar ut
- Känslig runt mun, i ansiktet, händer...
- Vill inte bli kladdig
- Långa måltider
- Äter enbart med mycket avledning

Exempel på underkänslighet

- Stoppar mycket mat i munnen
- Har eventuellt mat kvar i munnen
- Hamstrar mat i kinderna
- Sväljer hel portion utan att tugga
- Föredrar väldigt kall eller starkt kryddad mat

Mag- och tarmkanal

- Förstoppning/diarré
- Reflux
- Magont
- Tandstatus

Näringsintaget

- Ju mer selektiv, desto större risk för bristfälligt näringsintag
- Se matintaget över längre tid
- Ökad risk för övervikt och fetma
- Specialkoster/dieter?

Näringsjämförelse



- 6 st chicken nuggets
- 282 kcal
 - 18 g protein
 - Ca 0,4 g sockerarter



- 2 ljusa bröd med ost
- 279 kcal
 - 12 g protein
 - 2,8 g sockerarter

2 skivor bröd
1 dl yoghurt
4 köttbullar och 4 nuggets
1 dl makaroner

= 27 g protein*

Ketchup
Bordsmargarin
Dryck
½ frukt
Rapsolja

= 1100 kcal*

Hur ser det ut över tid?

* Lagom för en 8-åring på ca 28 kilo

Vad kan vi göra?

Allmänt

- Rutiner i vardagen
- Servera mat regelbundet
- Korta måltider
- Experimentera inte med det som fungerar - Servera den mat som barnet tycker om tills ätandet har kommit igång bättre

- Bildstöd och schema i vardagen (www.bildstod.se)
- Tidshjälpmedel

Vuxnas förhållningssätt

Vuxnas förhållningssätt

- Utgå från att barnet gör sitt bästa
- Eniga föräldrar
- Var en förebild
- Tålamod, erbjud kravlöst
- Tjat, hot och mutor hör inte ihop med maten
- Behåll ditt eget lugn, stress smittar

Föräldrastrategier

Vårdnadshavare skapar de **yttre ramarna** för måltiden

- NÄR ska vi äta?
- VAR ska vi äta?
- VAD ska vi äta?

Barnet skapar de **inre ramarna** för måltiden

- HUR mycket ska jag äta?
- NÄR ska jag börja äta?
- VAD föredrar jag att äta på tallriken? I vilken ordning?

Vad kan vi säga?

”Matspråk” – vuxna är modeller

- Hur talar vi om mat, vad säger vi?

Värdera och kommentera inte barnets ätande

Varje fråga har ett svar – undvik att fråga om barnet vill ha

- Vill du ha vattenmelon → idag finns det vattenmelon
- Vill du ha yoghurt → jag har ställt fram yoghurten på bordet
- Vill du ha ost på smörgåsen → här finns en smörgås med osten du gillar

Skapa matlust och matglädje

- Positiva erfarenheter, ha roligt
- Engagera barnet/ungdomen
- Upptäcka med sinnen – lukta, känna, lyssna, titta
- Bekanta er med och jämför olika livsmedel
 - Utforska olika konsistenser, texturer, former, temperaturer med händerna
- Hur kan barnet/ungdomen få upp intresset för att närma sig mat på andra sätt än att sitta ned vid en måltid
 - Exempel på aktiviteter: handla fysiskt/online, göra i ordning fika till utflykt, laga mat, baka, planera veckans matsedel, tillagning men inte krav på att äta, måla med ketchup, bygga torn med morotsstavar, karamellfärg i pannkakssmet...

Träna in nytt

Förändring tar tid

Låt barnet/ungdomen vara med i planeringen – samarbeta!
– fråga om det finns något som hen är nyfiken på att prova/smaka

Fortsätt presentera och kravlöst erbjuda nya livsmedel/maträtter
– oavsett matlust

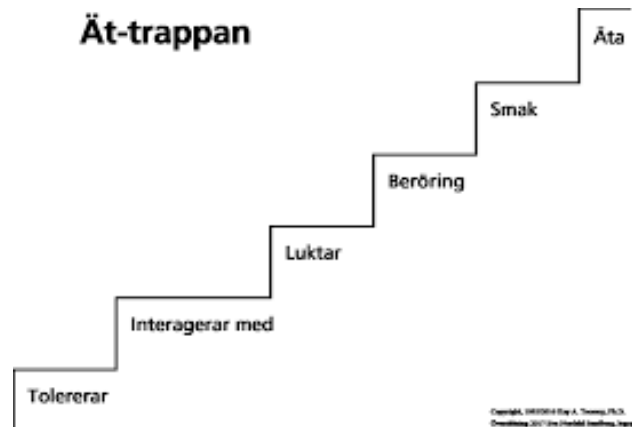
Undvik att blanda maten, låt varje komponent vara tydlig

Hur stor mängd?
– individuellt hur stora bitar barnet/ungdomen klarar av

Träna in nytt

Steg i att närma sig nya livsmedel och konsistenser

1. Titta på
2. Integrera med mat
3. Lukta
4. Beröra
5. Smaka
6. Äta



Träna in nytt

Sensorisk anpassning

- Ändra inte på flera saker i taget – börja med en sak
- Livsmedel kan uppfattas olika utifrån tillagningssätt
- ”Ketchup-effekten” – använd det som fungerar på nya maträtter → smakbrygga
- Smakanpassa efter barnets sensoriska känslighet
- Hitta mönster och erbjud ny mat utifrån detta
– färg, form, textur, konsistens, temperatur...

Träna in nytt

Miljöanpassning

- Anpassa måltiderna utifrån barnets/ungdomens behov
- Exponering hjälper – ät själv och visa att andra äter annat
- Äldre syskon/kompisar kan föregå som exempel
- "Tittmat" t.ex. bilder på kylskåp på andra alternativ
- Ge några valmöjligheter, eftersom det kan vara svårt att veta vilka alternativ som finns

Träna in nytt

”Food chaining”

- Utgå från mat som fungerar för att introducera nytt, till exempel samma livsmedel men annat märke, klippa pastan, servera på annan tallrik...
- Erbjud något som liknar det som accepteras till exempel fiskpinnar istället för nuggets, makaroner istället för spagetti
- Förändra konsistenser till exempel apelsinjuice istället för smoothie, yoghurt istället för kräm (food chaining och sensorisk anpassning)
- Hitta mönster i favoritmaten: smak, färg, konsistens...

Exempel på "Food chaining"



”Ökad förståelse för sambandet mellan autism och svårigheter med maten”

Vad är ett problematiskt ätande?

Hur påverkas mitt barn av stress och krav i matsituationen?

Vad kan jag som förälder göra?

Referenser

- Stora boken om barn och mat, 2019. K. Lamm Laurin
- Clinical pediatric dietetics, 2015. V. Shaw
- Manual of pediatric dietetics, 2013. K. Sonnenville
- Den kompletta guiden till Aspergers syndrom, 2011. T. Attwood
- <https://www.rikshandboken-bhv.se/amning-och-nutrition/mat-och-dryck/atsvarighetematproblem/referenser---atsvarighetematproblem/>
- <http://www.habilitering.se/autismforum/behov-och-insatser/vardagsfardigheter/mat-och-atande/olika-slags-matproblem>

Referenser

- När ditt barn inte äter (K. Lamm Laurin)
- "Varsågod" – handbok för föräldrar till barn med ätproblem
- (I.Ek & E.Uhlén-Nordin)
- Matlabbet, goda experiment för hungriga barn (M. Jönsson)

Referenser - artiklar

- The relationship between parental eating problems and children's feeding behavior: A selective review of the literature, 2004. Coulthard, H.
- Atypical eating behaviors in children and adolescents with autism, ADHD, other disorders, and typical development, 2019. Dickerson Mayes. S. & Zickgraf, H.
- Food preferences and factors influencing food selectivity for children with autism spectrum disorders, 2006. Schreck, K. A. & Williams, K.
- A balanced approach towards healthy eating in autism, 1998. Cornish, E.
- Eating Behaviors, Diet Quality, and Gastrointestinal Symptoms in Children With Autism Spectrum Disorders: A Brief Review, 2013. V.E Kral T, T. Eriksen W et al.

Referenser - artiklar

- Gastrointestinal Symptoms in Autism Spectrum Disorder: A Meta-analysis, 2014. O. McElhanon B, McCracken C et al.
- Obesity in Children with Autism Spectrum Disorders, 2014. Curtin C, Jojic M, et al.