

STØTTE FOR AT MINDSKE RISIKO FOR SPISEFORSTYRRELSER

Af: Tine Thingholm, Phd. og spædbarnsterapeut

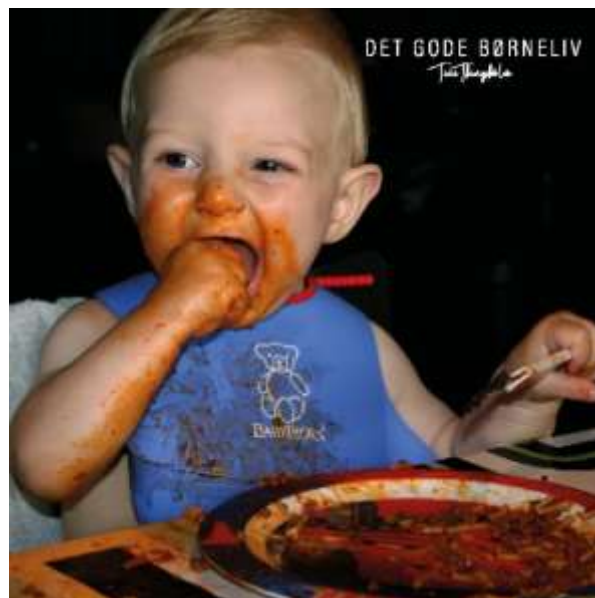
For nogle børn kan det at spise være en stor udfordring. Det gælder ikke kun børn født for tidligt, men de har en øget risiko for at få spiseudfordringer¹. Redskaberne til at støtte barnet er de samme, uanset om barnet er født for tidligt.

For tidligt fødte har større udfordringer ift. spisning

For nyligt viste et studie af børn i alderen 6 mdr. til 7 år, som var født for tidligt, at de havde større udfordringer ift. spisning end børn født til termin – dette gjaldt både for børn født meget for tidligt, men også børn født lidt for tidligt. Børn født meget for tidligt havde dog større spiseproblemer både ift. reelle symptomer på spiseforstyrrelser, men også ift. det som nogle vil kalde at være kræsen, altså at de var mere selektive ift. hvad de ville spise¹.

Der kan være flere grunde til dette. Det at spise er en ting, der involverer sanserne og det er et nøje sammenspil mellem sanser og hjernen. Det er derfor ikke uventet, at umodne sanser vil være have en betydning. En anden pointe er, at mange for tidligt fødte børn starter livet med igennem kortere eller længere at få sin mad igennem sonde. Når man får sonde, så springer man en masse processer i fordøjelsen over.

Fordøjelsen starter allerede i munden. Det er et sammenspil mellem bla. smagssansen og hjernen^{2,3}. Så snart vi får mad i munden, så stimuleres produktionen af spytt med enzymer, som starter nedbrydningen af maden til mindre dele. Når vi synker maden, så sikrer bevægelser i spiserøret, at maden føres ned i mavesækken, hvor mavesyre hjælper den videre nedbrydning af maden⁴. En måde at hjælpe det for tidligt fødte barn er ved at sikre, at man ikke springer de første trin over. Dette gøres f.eks. ved, at hver gang barnet får mælk i sonden, så drypper man forsigtigt et par dråber af mælken ind i barnets mund og giver det sutten. På den måde vil barnets krop lære at forbinde følelsen og smagen af mad i munden, det at skulle sutte og det at mærke maven blive fyldt og gradvist at føle



mæthed. Det er vigtigt for kroppen at gøre sig de erfaringer.

Flere ting kan spille ind ift. spiseudfordringer. Et barn, der har været igennem et hospitalsophold med smertefulde og ubehagelige undersøgelser og behandlinger har oplevet sine grænser overskredet uden mulighed for at kunne sige fra. Det er ikke ualmindeligt, at barnet, som det bliver større, får et stort behov for at have kontrol og for at markere sine grænser. Det at få mad – både at få bryst, men også senere at blive madet, kan føles, som om man ikke har et valg. Som om ens grænser igen overskrives. Det er vigtigt ikke at presse barnet, men at give barnet oplevelsen af at have størst mulig medbestemmelse. Så hellere stoppe, hvis barnet afviser og så forsøge lidt efter igen.

Umodne sanser og sensitivitet kan også påvirke

Vi må heller ikke glemme, at der er andre sanser i munden end smagssansen. Mange præmature oplever at visse former for mad virker direkte ubehagelige i

munden. Det kan hjælpe, når maden er skåret ud i små bider, men visse ting må man bare acceptere, at barnet ikke kan lide at have i munden.

BLW-metoden har vist sig at hjælpe børnene

En rigtig god metode, når barnet skal gå fra mælk til fast føde er BLW (Baby Led Weaning)⁵. Her er hele essensen, at barnet får lov at styre selv. Psykologer fra Nottingham Universitet har vist, at spædbørn, der fik mad med denne metode fik sundere madvaner og i øvrigt havde lavere tendens til overvægt end spædbørn madet med ske⁵. Barnet lærer simpelthen lettere at stoppe med at spise, når det er blevet mæt, hvorimod et barn, der mades vil have større risiko for at fortsætte med at spise. Et barn, der selv får lov at styre, bliver også mere modig ift. at prøve flere typer mad.



Referencer

Ref 1 – Park, J. et al. (2019), Journal of pediatric gastroenterology and nutrition, 8 (3), 416

Ref 2 – <https://www.dr.dk/viden/webfeature/kraesenhed>

Ref 3 – Sick, J. et al. (2019), Nutrition, 11(10), 2455

Ref 4 - Diness Borup, V. (2014), Biokemi, FADL's Forlag

Ref 5 - <https://www.nottingham.ac.uk/.../february/babyweaning.aspx>

Med BLW-metoden skal man i starten sikre, at barnet ernæringsmæssigt er dækket ind med modermælk eller modermælkserstatning og så sætte mad foran barnet, som det bare kan udforske uden krav til, at det skal spises. Barnet vil bruge hænderne til at udforske maden – mærke på det, lege med det og inden længe vil barnet selv finde vej op til munden med maden, da barnet i den alder netop undersøger ting ved at putte dem i munden. Efter lidt tid vil det af sig selv begynde at smage på maden (giv det tid), og efterhånden vil den faste føde dække en del af barnets behov, så der blot skal suppleres med mælk.

Der er forskellige versioner. Nogle anbefaler, at børnene spiser med af det, de voksne spiser. Personligt vil jeg anbefale, at man følger anbefalingerne fra Sundhedsstyrelsen omkring, hvad et barn var klar til at spise i en given alder.

Der kan findes yderligere detaljer og råd på nedenstående hjemmeside, hvor Annemarie Olsen og Susanne Højlund, der forsker i smag og kræsenhed på hhv. Institut for Fødevarevidenskab på Københavns Universitet og Aarhus Universitet, fortæller om vores forhold til mad:

<https://www.dr.dk/viden/webfeature/kraesenhed>

altså sætte vores krop i alarmberedskab – også, når vi ikke reelt er i fare.