

Giv hjernen et boost med mad og motion



AF STINE JUNGE ALBRECHTSEN
KLINISK DIÆTIST

En af de ting, jeg som mor (til en snart voksen søn med ADHD) og diætist, har været optaget af er, hvad man kan gøre med mad og motion for måske at hjælpe hans hjerne til en lidt bedre funktion.

Ved ADHD/ADD ses nemlig nedsat evne til at transportere signalstofferne dopamin og noradrenalin rundt i hjernen. Især dopamin, der er en såkaldt neurotransmitter, som dannes i hjernen og i mave-tarm-kanalen, er interessant, fordi man kan påvirke produktionen ved øget fysisk aktivitet samt indtag af visse fødevarer. For os, der ikke har ADHD/ADD er en øgning af dopamin også interessant, fordi dopamin giver velbehag og glæde – kort sagt et lille sus af lykke.

Hvem vil ikke gerne have det eller give det til sine nærmeste?

Ud over mad og motion, som vil være fokus for mig som diætist, så kan musik også påvirke dopaminproduktionen, og det er noget, vi altid har set have en positiv effekt på vores søn.

Han kan heldigvis bruge timer på at lytte til gamle plader fra farfars samling eller streame nye hits fra Spotify, og det har mærkbar effekt på hans humør. Hans dag kan være ødelagt, hvis hovedtelefonerne er løbet tør for strøm, og han ikke kan lytte til musik i bussen. Så det prioriterer vi højt, at der er styr på, for at han får en bedre og mere rolig dag.

Men det var maden og motionen vi kom fra...

Fysisk aktivitet

Fysisk aktivitet påvirker dopaminproduktionen positivt, og derfor er det ekstra vigtigt, at vi, som pårørende eller forældre, bidrager til gode rammer for fysisk aktivitet. Vores største udfordring er, at det kan være svært at fastholde vanerne og interessen, og derfor er vi fleksible. Alt efter om han vil spille padeltennis med sin far, lufte hundene, gå til fitness med skolekammerater, eller træne med vægte i kælderens.

Alt tæller, og kan man være fælles om gåture, tennis, boldspil, svømmehal eller løb i skoven, så kan alle få et tiltrængt skud dopamin.

Maden

I forhold til maden så producerer vi dopamin, dels af mad, vi godt

kan lide, men der er også fødevarer, der påvirker produktionen positivt. Kaffe, te og chokolade er de mad- og drikkevarer, som er tættest forbundet med frigivelsen af dopamin.

Men også helt basale fødevarer som havregryn, avocado, skaldyr, fede fisk, græskarkerner, mandler, valnødder og mejeriprodukter, som hytteost og yoghurt, er gode. En varieret kost med masser af fibre fra fuldkorn, kerner, nødder, frugt og grønt er derfor et virkelig godt udgangspunkt for en hjerne, der kan trænge ekstra meget til et skud energi.

Desværre er det andet end sunde madvarer, motion og musik, der kan booste dopamin. Spil og misbrug kan i høj grad også påvirke dopaminproduktionen. Det betyder, at odds på sportsbegivenheder, rusmidler og alkohol fremkalder den samme positive psykiske tilstand som et godt måltid mad eller en løbetur, bare meget kraftigere.

Det må dog ikke overskygge, at man med sunde vaner KAN gøre en forskel for dopaminproduktionen hos sig selv, sit barn eller sine nærmeste! ■



Fysisk aktivitet påvirker dopaminproduktionen positivt, og derfor er det ekstra vigtigt, at vi, som pårørende eller forældre, bidrager til gode rammer for fysisk aktivitet.