

ינואר 2016

טיפים להורה כיצד להתגבר על חוסר התיאבון בילד המטופל בתרופות להפרעת קשב וריכוז

ד"ר שלומי ענתבי, מומחה להפרעת קשב וריכוז בילדים ובוגרים

אבחון טיפול וייעוץ [/https://adhdIsrael.wordpress.com](https://adhdIsrael.wordpress.com)

לודא אם ילד אוכל או לא אוכל בזמן שהוא בבי"ס: לרוב, ילדים שלוקחים תרופות ממריצות להפרעת קשב וריכוז (ADHD) אינם רעבים בבית ספר. לכן רצוי לציידו לבי"ס רק במאכלים אהובים עליו, ולבקש ממורים להזכיר לו לאכול. אם הוא לא אוכל בבי"ס, זה בסדר, אולם אז צריך להתמקד יותר בארוחות בבית, בוקר וערב, כדי שהילד יקבל תזונה שהוא זקוק.

ארוחת בוקר גדולה: ילד צריך לאכול ארוחת בוקר, מזון עתיר בקלוריות לפני שלוקחים תרופות בבוקר. הילד לא אוהב בייקון וביצים? אז מומלץ המבורגר או פרוסת פיצה בתוספת פירות לארוחת בוקר. ילדים צריכים קלוריות ותזונה כדי לתדלק את הצמיחה שלהם ולתת להם אנרגיה למשך היום. **חטיפים לעתים קרובות:** כשרמת הסוכר בדם בילד יורדת, ילד עלול להיות עצבני ולאבד פוקוס. שייק יוגורט הוא חטיף נהדר. חלבון ישמור את הילד במסלול ועשוי למנוע שינויים במצב רוח. להוסיף פירות וזרעי פשתן, שיש בהם אומגה 3, עשירים בחלבון וקלוריות טובים בחטיפים או כדי להשלים ארוחות לאכלנים "קטנים".

להפוך את האוכל לכיף: ילדים עם ADHD אינם אוכלים מספיק, בין היתר מכיוון שהם משתעממים מהר בארוחות. להגיש להם צלחת עם מזון שיתפוס את תשומת לבם. למשל לעצב את הכריכים (להשתמש בחותכי עוגיות), לסדר את המזון בצלחת בעיצובים או פרצופים, ולהגיש רטבים ומטבלים כדי לעשות את הארוחה מעניינת יותר.

להגיש מנות קטנות יותר של מזון העתיר קלוריות: ראשית להגיש מזון האהוב על הילד. להתחיל עם מזונות עתירים בקלוריות, כמו בשר ודגנים, ולהגיש במנות קטנות. עם הירקות, להוסיף שמן זית או גבינה כדי להגדיל את כמות הקלוריות.

ארוחות ערב רגועות ונינוחות: אם ילד נוהג לברוח מהשולחן אחרי כמה ביסים, לשנות את הרגלי ארוחת הערב, הרגע את הרחות. שב ליד הילד, עמעם אורות או ניגון מוסיקה מרגיעה. אל תושיב ילד מול מראה או חלון שעלולים להסיח דעתו מהארוחה, שאל אותו שאלות על דברים שקרו במהלך היום **להיות גמיש בזמני ארוחות:** ילדים עם הפרעת קשב אינם יכולים להיות רעבים בשעות קבועות. לעבוד איתם על זה, לנסות להזיז את ארוחת הערב המשפחתית מאוחר יותר. לילדים שאינם רעבים כל כך, להציע ארוחה קלה וחטיפים להמשך הערב. להשאיר מזון שאינו מתכלה על הדלפק, כדי שילדים יוכלו לקחת ולאכול לאחר שפגה השפעת התרופות והתיאבון שלהם חוזר.

האם צריך תוספי מזון? לא יודעים בוודאות אם תוספי מזון משפיע על תסמיני הפרעת קשב וריכוז. אם הורה חפץ, אפשר לנסות את זה במשך כמה חודשים כדי לראות אם זה עוזר.

האם לתת דיאטות מיוחדות כמו ללא גלוטן? כל דיאטה שבה מגבילים מזונות עלולה לגרום לבעיות תזונתיות, לכן לא מומלץ.

מיץ תפוזים עם תרופות להפרעות קשב וריכוז : להיזהר עם משקאות חומציים, כמו מיץ תפוזים או מיץ אשכוליות. מיצי הדורים מסוימים יכולים להפריע לפעולת התרופות ל ADHD במקום שתיית מיץ

תפוזים בבוקר, להציע חלב או משקאות שאינם מפרי הדר כשלוקחים את התרופה .

כיצד להתמודד עם אכלנים בררנים : הרבה ילדים הינם אכלנים בררנים, גם אם אינם לוקחים תרופות המדכאות את התיאבון. אם ילד דוחה מזון חדש, לא לוותר, זה עלול לקחת מספר פעמים רב לפני שהילד יסכים לטעום אותו. לשים בצלחת אוכל אחד לפחות שהילד אוהב.

לסיכום : מעל לכל, להמשיך לשמור על קור רוח. זה לא קל לגרום לילדים עם הפרעות קשב וריכוז לאכול. אבל אפשר להעביר את זה בצורה חלקה יותר. לא להיגרר למאבק או לדרישות בארוחת ערב, אם מתעקשים עם הילד לסיים ארוחה, או לאכול כשהוא אומר שהוא לא רעב, זה עלול לפעול כבומרנג שיהפוך את הארוחה ללא נעימה. רצוי לזרום עם הילד, להציע אפשרויות מזינות, להקל על הילד לאכול כשהוא רעב, כך שכל אחד יהיה בריא ומאושר.

זה הסגנון האמריקאי, הממליץ להורים כיצד להתגבר על חוסר התיאבון שגורמות תרופות להפרעות קשב וריכוז בילדים. נחמד ואפילו מעט משעשעים הטיפים האמריקאים, שאינם בהכרח תואמים לאורח חיינו בישראל, אם כי ניתן לקחת מספר דברים המתאימים לנו הישראלים.

האמריקאים שמים דגש חזק, לעם הקפדה על ארוחת ערב, זאת מכיוון שהם נוהגים לטפל בכל הילדים (גם בגיל 5-10) עם הפרעת קשב וריכוז, בתרופות ארוכות טווח המשפיעות ל- 12 שעות, ואז יש עדיין חוסר תיאבון גם בערב וזה ודאי מגרעת רצינית.

בעוד מניסיוני, מרבית הילדים הצעירים תלמידי ב"ס יסודי אינם נזקקים לטיפול עם השפעת תרופה למשך 12 שעות, אלא ניתן להסתפק בתרופות המשפיעות ל- 8 שעות, פרט אם לילד צעיר עם ADHD והתנהגות מרדנית מתריסה (ODD) וקשיי התנהגות (BD) או במצבים אחרים כמו תופעות לוואי של ריבאונד. כלומר, יש להתאים לכל ילד את משך השפעת התרופה שלה הוא נזקק על פי צרכיו. כאשר ילדים מקבלים תרופה עם השפעה של 8 שעות אין בעיה בארוחת ערב, וזו גם הסיבה מדוע לא כל ילד בהכרח חייב תרופה ל- 12 שעות.

הדגש חייב להיות על ארוחת בוקר ישראלית (וודאי לא בסגנון אמריקאי של בייקון וביצים...) אולם גם כריך גדול (בפיתה או לחמנייה) יכול בהחלט לספק. רצוי להדגיש שללא ארוחה/כריך בבוקר עדיף לא לקחת תרופה ל- ADHD הארוחה בבוקר אמורה להספיק למתן קלוריות ואנרגיה (למוח לפעול) עד שעה 12:00 ובשעה זו להרגיל את הילד לאכול חטיף עשיר בקלוריות עד שיתרגל לאכול כריך פיקנטי שהוא אוהב. אם נוהגים כך, תרופה פועלת היטב ואין ת. לוואי ככאבי ראש, סחרחורת וכאבי בטן.

שורה תחתונה: לנהוג בכל ילד וכל שכן בילדי ADHD המטופלים בתרופות, כפי שהרמב"ם רופא חכם אמר כבר לפני שמונה מאות שנים: "בבוקר לאכול כמו מלך, בצהריים כמו נסיך, ובערב כמו אביון."

פורסם באתר של ד"ר שלומי ענתבי