

## **Annorlunda inuti**

Här följer en sammanfattning från eventet Annorlunda inuti, en temadag om autism och andra neuropsykiatriska diagnoser, som anordnades av Föreningen Nya Tidens barn\* i samarbete med Sensus den 2 april 2011. Med spännande föreläsare som Harald Blomberg, Charlotte Erlanson-Albertsson och Jane Lloyd.

\*Nya tidens barn tänker i nya banor och söker nya vägar för att stödja barn och ungdomar. Det handlar om vikten av att se barnens förmågor och behov. Genom att reducera stressen i barnens vardagsmiljö kan vi som föräldrar, anhöriga och pedagoger stödja dem i att bygga upp sin självkänsla, att få utveckla hela sin potential.

Text och recept: Josefine Jäger

## **Autism – en sjukdom som kan läka? Harald Blomberg**

### **Kost, kosttillskott och rörelseträning**

Förutom att attityden har stor betydelse kring barn med autism, berättar Harald Blomberg, leg. läkare samt specialist inom psykiatri och författare till bl a boken Autism – en sjukdom som kan läka? att han fått fina resultat genom att ändra kosten, ge kosttillskott samt införa rörelseträning. Även terapi och homeopatmedel hjälper. Barn med autism har bl a nedsatt social interaktion och ett nedsatt sätt att kommunicera.

### **Att förebygga försämring**

I puberteten och i samband med vaccinering kan barn med autism försämrans. Här följer råd för att förebygga försämring:

- Undvik ytterligare vaccinationer.
- Sanera elektromagnetisk strålning (digital-detox i hemmet).
- Uteslut all föda som försämrar tarmfunktionen och orsakar inflammation i hjärnan.

### **Miljöbetingad sjukdom**

Väldigt få sjukdomar är enbart genetiska, miljöns betydelse har en stor påverkan på barn med autism. Uteslutande faktor kommer från miljön – säger Harald Blomberg, som har arbetat med barn och autism i 20 år. Tungmetaller (bl a kvicksilver) från vaccinationer och ökad kolbrytning från gruvarbete, moderns amalgam och kosten är de viktigaste bitarna menar Harald.

### **Ökning av autism**

Sjukdomen har ökat genom åren, på 80-talet var ett barn på 2000-5000 autistiskt, den senare undersökningen gjord av CDC (Centers for Disease Control) 2004 visade att ett barn på 166 var autistiskt. En kraftig ökning alltså. På 70-talet kunde jag se ett barn som var autistiskt, för de är lätta att känna igen - säger Harald som nu hjälper flertalet barn och föräldrar på sin klinik. Han menar på att vaccinet är en stor bov, främst mässlingvaccinet (MPR) som ger kronisk inflammation i tarmen, hjärnskador samt orsakar autism. Vanliga biverkning är feber, att barnet slutar prata samt ge kontakt.

## Haralds råd att förhålla sig till vaccination

- Lita inte okritiskt på WHO, socialstyrelsen och media.
- Sätt dig in i riskerna med vaccinationer, lyssna och prata med andra föräldrar som sitter i samma sits som du.
- Tänk dig för innan du låter vaccinera ett barn som reagerat med sjukdom eller feber vid tidigare vaccinationstillfälle.
- Undvik helst att vaccinera ett barn så länge möjligheten finns.
- Räkna med att bli utsatt för påhopp och kritik för ditt sätt att handla.

Det är först nu (efter svininfluensavaccinet) som svenska myndigheter erkänner att man kan bli skadad av vaccin.

1998 publicerade Dr Andrew Wakefield en forskningsstudie som visade på tarmsymtom efter mässlingvaccination. Han fick hård kritik, och blev fråntagen sin läkarlegitimation. Det påstogs att Andrew hade fuskat men inga bevis fanns på att studien visade något fel.

## Elektromagnetisk strålning

Strålning från t ex mobiltelefoner ger upphov till stressproteiner som skadar cellens förmåga att avgifta sig. Strålning gör barn sjuka. Här följer tips hur du kan rensa bort strålning i hemmet:

- Sanera barnets sovrum.
- Undvik trådlöst nätverk, välj istället kabel.
- Undvik DECT telefon (som strålar konstant).
- Bli medveten om när lampor och annat 'digitalt' som tv-spel är på hemma, tänd istället några värmeljus om mys tillsammans, kanske räcker det om en lampa är tänd. Informera ditt barn om varför han/hon inte kan spela tv-spel i timmar. Om hela familjen är med på samma linje, ger det större resultat samt gynnar husfriden.

Städa och gör en digital detox så gott det går, andra tips är t ex att införa en familjeregul genom att bestämma att mobiltelefon och datorer inte är på hemma, att hemmet blir en digital frizon. Det ger mer utrymme för tid att t ex laga mat, träna, spela spel eller kort tillsammans.

## Skadad tarm och värdefulla kostråd

Kosten är central när det kommer till autistiska barn menar Harald, genom att utesluta mjölkprotein och gluten ur kosten har han sett stora förbättringar.

Generellt rekommenderas följande kost för barn med autism och neuropsykiatriska diagnoser:

- Mjölfri diet (gäller alla mejeriprodukter även get).
- Glutenfri diet.
- Undvik alla sötningsmedel.
- Undvik allt rött kött.

*Harald Blomberg är psykiatriker med mer än 20 års erfarenhet av att hjälpa barn och vuxna med uppmärksamhetsproblem och inlärningssvårigheter, särskilt diagnoserna ADHD, autism och Asperger. Läs mer om Harald på hans hemsida: [www.haraldblomberg.com](http://www.haraldblomberg.com)*

## **Morfinliknande ämnen i maten – Betydelse för hälsa och sjukdom Charlotte Erlanson-Albertsson**

Kosten har så stor betydelse – säger Charlotte Erlanson-Albertsson som inledning på sin föreläsning. Ett uttal som får medhåll av dagens alla talare. Charlotte Erlanson-Albertsson är verksam professor i medicinsk och fysiologisk kemi på Lunds universitet med stort fokus på aptitreglering och energibalans.

### **Kolhydrater, proteiner och fett**

Kolhydrater ger energi, fett lagrar energi och proteiner behövs för uppbyggnad.

Charlotte menar på att kolhydrater, främst glukos, den viktiga kolhydraten som först går till hjärnan, sedan vidare till musklerna och till sist lagras in i fettvävnaden, är ytterst viktig för barn med autism. Rekommenderat intag är 120 gram komplexa kolhydrater per dag exempelvis frukt (färsk och torkad), bär, mörkgröna blad, grönsaker och långsamma kolhydrater som t ex quinoa (glutenfritt). Om barnet inte får kolhydrater i sin kost kan oro, rastlöshet, aggressivitet och epilepsianfall uppstå.

### **Smak för det söta**

Det var främst när vi blev ett jordbruksamhälle som den näringsfattiga födan gjorde entré. Från att äta frukt, blad och insekter till att äta en mer raffinerad kost rik på vete och mjölk. Något våra kroppar inte är genetiskt uppbyggda för att klara av att spjälka i stora mängder.

Energivärden per 100 gram

<b>Blad</b>	20 kcal
<b>Frukt</b>	50 kcal
<b>Mjölk</b>	60 kcal
<b>Vetemjöl</b>	342 kcal
<b>Ost</b>	683 kcal
<b>Socker</b>	406 kcal
<b>Smör</b>	700 kcal

Den moderna snabbmaten blir snabbt en succé tack vare kroppens sätt att hantera smaken för det söta. När du stoppar något i munnen känner du smaken – smaken samlas i smakcentrum – vidare till belöningcentrum – vidare till minnescentrum – som bl a utsöndrar dopamin\* och serotonin\* = Mums! Det är en av anledningarna varför det är svårt att bryta ett matmönster. Belönande mat (t ex raffinerad, näringsfattig mat rik på snabba kolhydrater) kan till slut bli ett tvång. Därför bör man vara försiktig med den belönande maten för att inte hamna i detta mat-tvång.

\*Dopamin (agressivitet) och serotonin (lugn, stabil, må bra) behöver vara i balans med varandra.

## Sötningsmedel

Vad händer i hjärnan vid intag av socker?

**Socker** – socker ger belöning som vid mat.

**Sötningsmedel** – sukarnos ger belöning som vid drog.

Därför bör sötningsmedel undvikas helt. Välj istället söta källor som torkad frukt (t ex dadlar, osvavlade aprikoser, fikon, plommon och russin).

## Morfinliknande ämnen i proteinrik mat

	<b>Protein:</b>	<b>Peptid:</b>	<b>Receptor:</b>
<b>Mjölk</b>	Kasein	Betacasomorfin	Mu-opiat
<b>Vete, korn, råg</b>	Gluten	Glutenexorfin	Delta-opiat
<b>Soja</b>	Sojaprotein	Sojamorfin	Mu-opiat
<b>Kött</b>	Hemoglobin	Hemorfin	Mu-opiat
<b>Gröna blad</b>	Rubisco	Rubiscolin	Delta-opiat
<b>Raps</b>	Rapsprotein	Rapakinin	CCK-receptor

**Mjölk** (20 % vassle 80 % kassein)

Mjölk innehåller protein som kroppen inte hade med sig från början. Det är främst kasein; ett protein som är svårösligt för våra kroppar. Charlotte Erlanson-Albertsson rekommenderar att utesluta mejeriprodukter helt ur sin kost, för att sedan ev. tillföra små doser och prova sig fram vad barnet reagerar på. Proteiner och peptider som finns i mjölk kan ge inflammation. Charlotte tipsar om växtbaserad havredryck som alternativ till animaliska mjölker.

Barn med autism har nedsatt enzymaktivitet och är dåliga på att spjälka proteiner. Betacasomorfin (peptiden som finns i mjölk) leder till att man får betacasomorfin i hjärnan som kan ge kramper. Mjölk ger även en hög nivå betacasomorfin i blodet.

**Vete** (Består av 13% protein – främst i vetekärnan, samt gluten (proteinet i vete) som bildar två peptider – gliadin, glutenexorfin)

Gliadin: ger glutenintollerans, är starkt inflammatorisk, ger dålig viktökning.

Glutenexorfin: Liknar betacasomorfin, ger förstoppning och kramp samt är inflammatorisk.

Charlotte tipsar om havre som är ett mycket bättre alternativ än vete.

Liksom Harald rekommenderar Charlotte följande kost för barn med autism och neuropsykiatriska diagnoser:

- Mjölkfri diet (gäller alla mejeriprodukter även get\*).
- Glutenfri diet.
- Undvik alla sötningsmedel.
- Undvik allt rött kött (friska personer högst 1 gång/vecka).
- Sojaprodukter (friska personer högst 1 gång/vecka).

\*Alla barn är individuella, det är kaseinhalten som avgör hur svårsmält en produkt är. Uteslut alla mejeriprodukter helt till en början. Skapa en 'baskost'. Prova dig sedan fram. Leta efter roliga alternativ på t ex hälsokosten eller butiker på internet. Havredryck, rårisdryck, mandeldryck, sesamdryck, hasselnötsdryck och quinoadryck är några förslag på mumsiga alternativ som det finns att välja mellan.

Slutsats: Generellt äter vi mer protein än vad våra kroppar är skapta för. Var försiktig med proteinintaget, högproteinindietar är inget att rekommendera. Ät 1 gram protein/kg kroppsvikt per dag.

Läs mer om Charlotte på hennes hemsida: [www.erlanson-albertsson.se](http://www.erlanson-albertsson.se)

### **Understanding our childrens' needs and Challenges and Helping them Achive Jane Lloyd**

Jane Lloyd är verksam i London, och har många års erfarenhet av att hjälpa barn med inlärningsproblem, särskilt ADHD, ADD och autism.

Läs mer om Jane och hennes egenframtagna program här:  
[www.edutherapy.net](http://www.edutherapy.net)

### **Recept:**

#### **Smoothiesar (ypperliga som frukost och mellanmål)**

Så här gör du din smoothie: 1. Mixa alla ingredienser på högsta hastighet i din blender/mixer eller med mixerstav, till en slät konsistens. 2. Fyll upp på glas, toppa med förslagsvis kokosflingor och avnjut direkt. Slurp! Alla recept ger 1-2 glas. Mmm... smoothiesar!

#### **Fruktig 'Pärondröm' med vanilj**

2 dl **havre-, quinoa- eller rårisdryck**, 1 mjukt **päron** (utan kärnhus), 1 fryst **banan**, 1/2 mogen **avokado**, 1 tsk **vaniljextrakt** eller **vaniljpulver** (utan socker) och 2 mjuka **dadlar** (blötlagda 15 min) eller 0,5 msk äkta honung.  
**Vitaminkatapult!**

#### **Krämig nötbomb 'Nuts about you'**

2 dl **havredryck**, 1 rågad msk naturell **nötpasta** (valnöt, mandel eller cashew), 2 msk **kokosflingor** (gärna lättrostade för mer kokossmak), 1 dl frysta **jordgubbar** (eller annat bär), 1 fryst **banan** och 1 msk **honung**. + en puff **kardemumma** om du vill. **För mättnad och energi!**

#### **Kokossmoothie 'Yellow Power'**

2 dl **kokos- och havremjolk** (50/50), 1,5 dl frysta **mangobitar**, 1 skiva färsk (eller fryst tinad) **ananas**, 1 tsk **nyponpulver**, 1 ekologisk **banan**, 1/2 msk **kallpressad jungfru-kokosolja**, 2 msk **kokosflingor** (gärna lättrostade) och 2 mjuka **dadlar** (blötlagda 15 min) eller 1 msk äkta honung.

**Näring för kropp och knopp!**

**Tips!** I stället för havre-, råris- och mandelmjök kan du prova kokosmjök, kokosvatten eller avsvanat, kylt te (t ex rooibos eller chai) som bas till smoothies.

### **Grymt goda choklad- och kokosbullar**

Cirka 12-14 chokladiga bullar:

100 gram **kallpressad kokosolja** (rumstempererad men inte flytande), 1 dl äkta **honung** (eller mjuka dadlar), 3 rågade msk **ekologisk kakao**, 4 dl **fiber- eller nakenhavregryn**, 1 msk **linfrön**, 1 krm **havssalt** och 1 dl **kokosflingor** att rulla bollarna i.

1. Vispa kokosolja, sötning och kakao i en bunke med elvisp (eller i matberedare), cirka 2 minuter tills kokosoljan blir jämn. Tillsätt havregryn, linfrön och salt och vispa ytterligare tills smeten blir jämn och grynen lätt krossade (om du använder matberedare, ta hjälp av en slickepott eller sked och dra ner det som fastnat på sidorna)

2. Ställ in smeten i kylen några minuter så att den blir fast, forma sedan till fina bullar och rulla i kokosflingor.

3. Ställ fram fem minuter innan servering. Avnjutes gärna i sällskap av en kopp kryddigt chaite eller en av ovanstående smoothiesar - **Smask!**

### **Fler recept hittas på Josefines hemsida:**

- [Jfine.se](http://Jfine.se)

### **Boktips:**

- [Kärnfrisk familj, Ninka-Bernadette Mauritson och Morten Mauritson.](#)
- [Autism – en sjukdom som kan läka? Harald Blomberg.](#)

### **Leif Östberg\* rekommenderar följande tillskott:**

#### För tarmslemhinneäkning:

- Glutaminpulver 1-2 tsk 2-3 ggr per dag mellan målen.
- C-vitamin med biflavonoider 500 mg 2 ggr/dag.
- Zink 15 mg 2ggr/dag.
- Mega B-komplex 1 - 2 tabl./dag.

#### Förbättrad ekologi hos tarmen:

- Lacto Probus eller LactoVital (samt mjölksyrade grönsaker).

#### För minskat sötsug/stabilt blodsocker:

- Krom ca 200-300 mcg/dag, samt B-komplex.

#### Förbättrad matsmältning:

- Cellenzym 1-2 kapslar med maten (i början av måltiden).

*\* Leif Östberg är certifierad närings- och hårmineralterapeut och är medlem i NMTF. Han har en medicinsk utbildning via Karolinska institutet och Huddinge sjukhus och har bl.a. arbetat på Boehriner Mannheim samt Alpha Plus. I dag är han produktspecialist på Holistic och har en egen klinik vid namn Medibalans i Hudiksvall. Läs mer om Leif på egna hemsidan [www.medibalans.se](http://www.medibalans.se)*

*Fortsättning på nästa sida...*

## Summering:

1. Det behövs en öppnare attityd!
2. För bästa resultat krävs det att hela familjen (även vuxna) tar del av en sund livsstil fri från mejeri- och glutenrika produkter. Hitta nya favoritrecept, livsmedel samt spännande ingredienser att fylla upp skafferiet med.

**Blad** Ät rikligt!

**Frukt** Ät rikligt!

**Bär** Ät rikligt!

**Grönsaker** Ät rikligt!

**Mjölk** Prova alternativ som havre-, råris-, quinoa-, mandel-, kokos- samt andra goda nöt- eller frödrycker.

**Vetemjöl** Prova råris-, quinoa-, amaranth-, bovete- eller kokosmjöl.

**Ost** Prova pålägg som nöt- och fröpasta, hummus, (parmesanfri) pesto, tapenade, grönsaksröror och kallpressad kokosolja.

**Socker** Prova torkad frukt och äkta honung.

**Smör** Prova pålägg som nöt- och fröpasta, hummus, (parmesanfri) pesto, tapenade, grönsaksröror och kallpressad kokosolja.

*Läs mer om alternativa produkter på [www.biofood.se](http://www.biofood.se)*