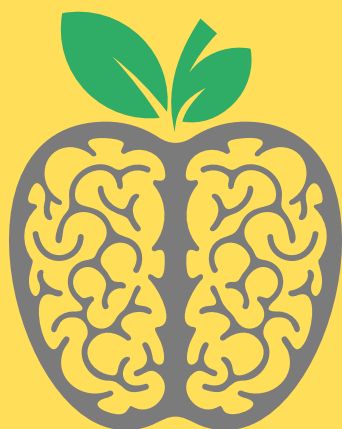
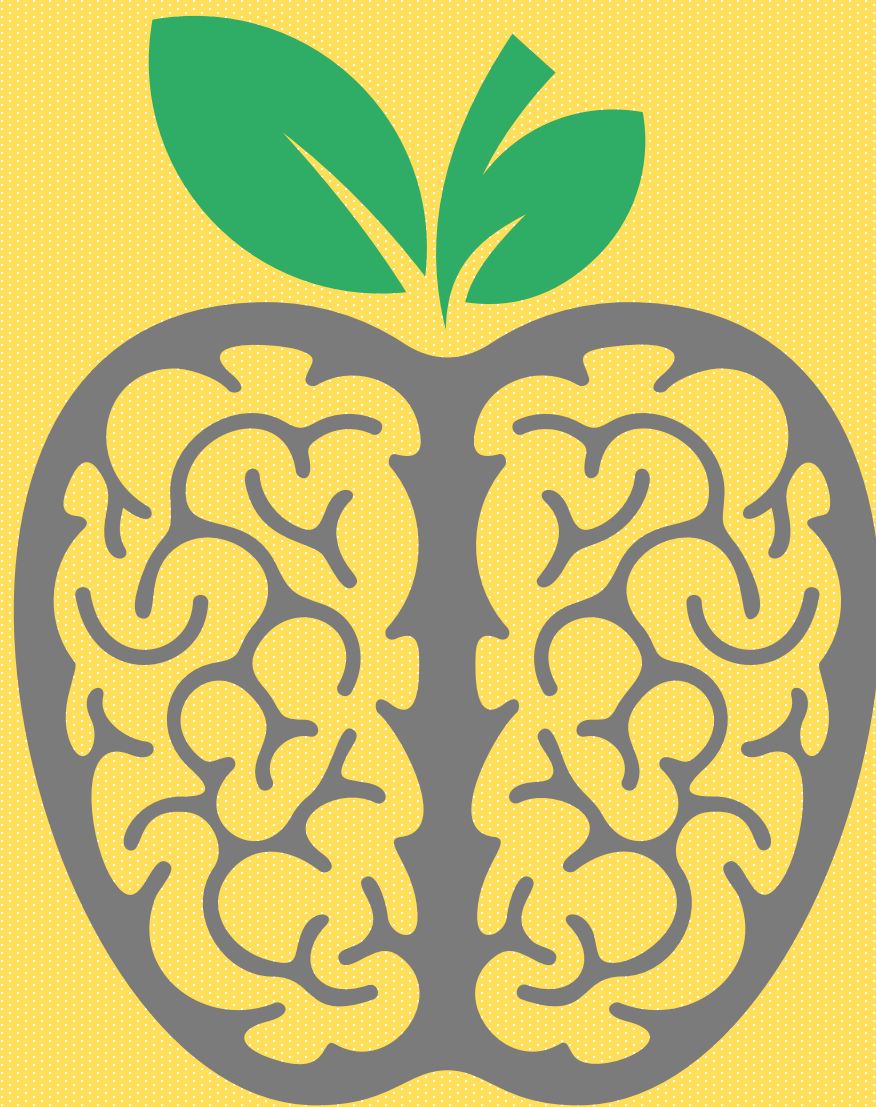




#ADHDVITAN

Kostur og ADHD

POULA PATURSSON 2025

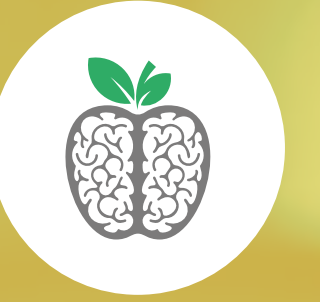


SKRÁIN

- **Gransking:** ADHD og kostur
- Steðgur
- **Gerandislív:** ADHD og matvanar
- **Kostráð:** Realistisk ADHD-vinarlig ráð
- Spurningar

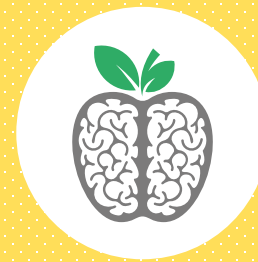
HVAT SIGUR GRANSKING?

Fiskaolja, magatarmtrupulleikar,
ósunnar kostvanar, etingarólag o.a.



BØRN

Selektiv (kræsin)
Lítlan matarlyst (av heilivági)
Magatrupulleikar
Vekt

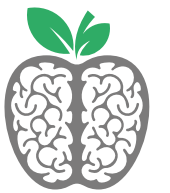


VAKSIN

Óregluligar máltíðir
Eta impulsívt
Eta ov nógv
Gloyma at eta
Vitamintrot
Vekt



KOSTUR OG “VANDIN” FYRI ADHD



- Gransking vísur samband millum ávísan kost í móðurlívi og sannlíkindini fyri at barnið hevur ADHD
- Sannlíkindini fyri ADHD hjá barninum økjast, um mamman
 - ikki tekur **folinsýru** tá hon er við barn
 - hevur **D-vitamin** trot
- **Tilmæli:** Folinsýru sum ískoyti áðrenn mamman gerst við barn og D-vitaminískoyti, meðan hon er við barn



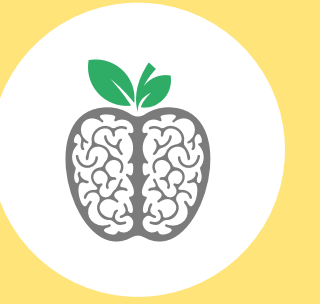
ÓSUNNUR KOSTUR OG “VANDIN” FYRI ADHD



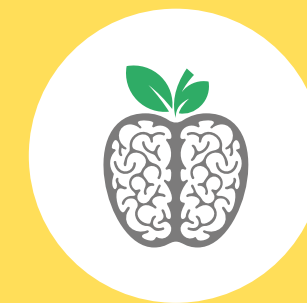
- Nýggj gransking vísur samband millum *vesturlendskan mat* (sodavatn, franskbreyð, feitt) í móðurlívi og sannlíkindini fyri at barnið hevur ADHD.
- Og umvent, minni sannlíkindi fyri ADHD við at eta nógv av fisk, frukt og grønmeti.
- Men samband er ikki orsök!
- Um mamman hevur ADHD, etur hon kanska ósunnari – og tí er tað ikki maturin, sum er orsøkin, men tað, at ADHD er arvaligt

ADHD OG HEILIVÁGUR

HVAT SIGUR GRANSKINGIN



ADHD HEILIVÁGUR OG KOSTUR



HVAT VITA VIT

Matarlyst

Tey flestu sløg av ADHD heilivági ávirka matarlyst, serliga stimulantar. Vanligt, at børn og vaksín lætna, serliga í byrjanini.

Hægri vandi fyri at blíva “hangry”

Vektin og ADHD

At eta ov lítið í longri tíð gevur minni orku, ger teg lættari irriterað og ger tað verri at hugsavna seg.

Hjá børnum kann mangl. matarlystur ganga út yvir vøksturin

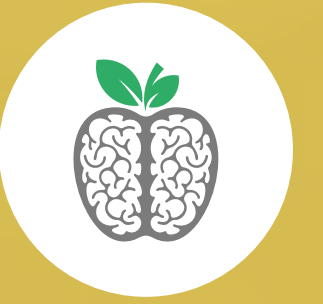
Dilemma

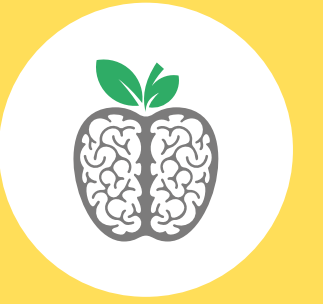
ADHD heilivágur gevur tiltrongdan frið í høvdinum, men um matarlysturin er so ringur, er tað so vert tað? Mest vanliga orsøkin til, at børn gevast við heilivági.

Strategiir og kostráðgeving stóran týdning

ADHD OG MAGA-TARM

HVAT SIGUR GRANSKINGIN





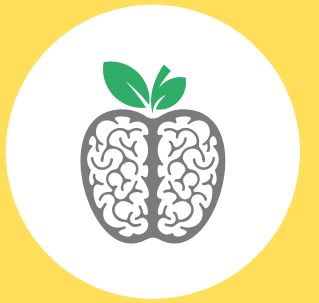
50%

*Av börnum við ADHD
klaga regluliga um ilt í
búkinum og aðrar maga-
tarmtrupulleikar*

10%

*Av börnum utan ADHD
klaga regluliga um
maga-tarmtrupulleikar*

ADHD OG MAGA-TARM



HVAT VITA VIT

Hongur saman

Fleiri við ADHD hava ofta forstoppilsí, ílt í búkinum, luft í búkinum, diarré, ringan matarlyst.

Fyllir nógv og ávirkar trivnað!

Tarmar og heilin

Børn við ADHD øðrvísi tarmflora. Ávirkar t.d. dopamin, inflammatión og broytir upptøku av føðsluevnum.

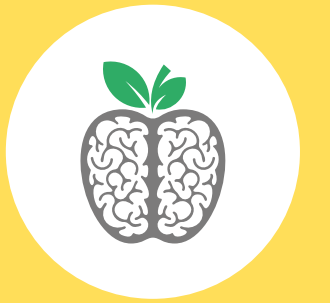
Kann ávirka atferð!

ADHD og matvanar

Í familjum við ADHD eru máltíðirnar ikki líka regluligar, eta ofta impulsivt, oftari fastfood, ikki líka fjølbroytt.

Kann ávirka magan og atferðina.

MAGA-TARM TRUPULLEIKAR



- Nógv við ADHD hava regluliga ilt í búkinum ella aðrar trupulleikar
- Børn við ADHD kunnu verða so ávirkað, at tey fara at trívast verri
- Meira gransking neyðug – men nøkur góð ráð fyri at hjálpa uppá búkin:
 - Fullkorn hvønn dag
 - Grønmeti og frukt
 - Nóg mikið av vætu
 - Eta regluliga
 - Minka um sukur og sodavatn

ADHD OG MAGA-TARM

VER KRITISK UM GÓÐ RÁÐ



SAMBAND ≠ ORSØK

Hóast fleiri við ADHD hava maga-tarmtrupulleikar, er ikki prógv fyri, hvør orsøkin er. Er tað tarmarnir sum geva ADHD symptomir, ella er tað matvanarnir hjá fólki við ADHD, sum geva maga-tarmtrupulleikar?

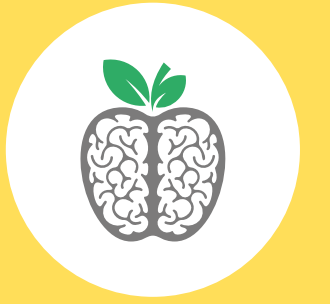
GRANSKINGARÚRSLIT IKKI GREIÐ

Kanningar við fáum luttakarum, uttan at taka hædd fyri heilivág, aldur, fíggjarstöðu o.a..

Kostráð fyri at tjena pengar

Ofta fyritøkur ella kostráðgevar sum selja kostráð um betri tarmheilsu til tey við ADHD. Ver kritisk. Enn ongin góðkend vøra!

GLUTENFRÍTT OG SUKURFRÍTT

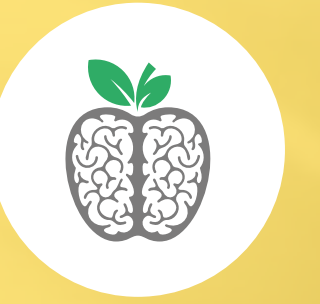


- Nøkur trúgva uppá, at gluten og sukur skal úr kostinum
- Sokallaðar “eliminations-dietar” er nógv granskað í, t.d.
 - Glutenfrítt
 - Laktosufrítt
 - Sukurfrítt
 - Lágt av kolvætu
 - Mat frá botninum uttan tilsetingarevni

Gransking vísur eina ávísa effekt hjá heilt fáum børnum, men eliminations-dietar eru ikki alment tilmæli, tí teir eru torførir at fylgja og økja vanda fyri føðslutrot.

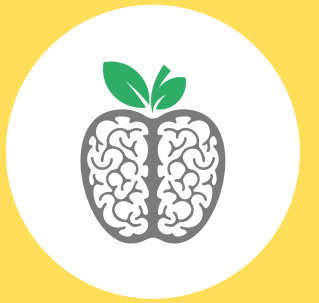
ADHD OG FISKAOLJA

HVAT SIGUR GRANSKINGIN



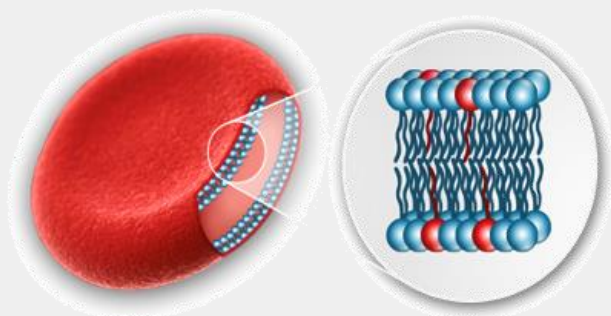
ADHD OG FISKAOLJA

HVAT VITA VIT



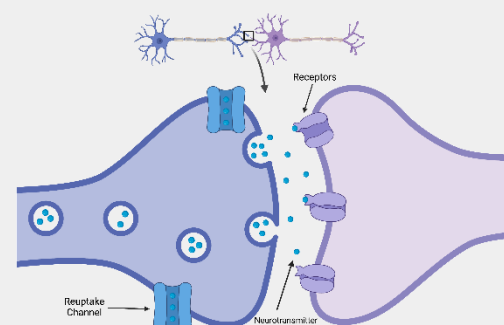
Hvat er fiskaolja

Fiskaolja inniheldur omega-3 feitt sum DHA og EPA. Omega-3 er partur av kyknu-membranum og serliga áhugavert í heilakyknum, sum ávirka neurotransmittarar serotonin og dopamin.



ADHD og omega-3

ADHD merkir dysregulering av serotonin og dopamin. Omega-3 betrar um signalini og minkar inflammátión, sum evt. hevur týdning fyri ADHD. Ov lágt omega-3 hevur samband við verri uppmerksemi og kensluregulering.



Mangul og ískoyti

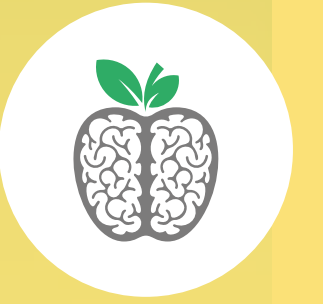
Kanningar vísa, at fólk við ADHD hava lægri innihald av EPA og DHA í blóðinum enn onnur. Við mangul, kann ískoyti av fiskaolju (serliga EPA) betra um uppmerksemi og hyperaktivitet. Tó ikki í sama mun sum heilivágur.



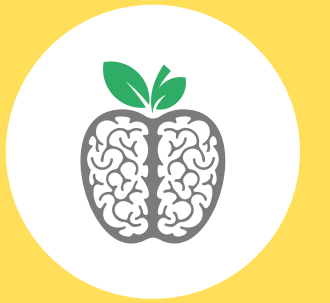
Nature: Neuropsychopharmacol. 43, 534–545 (2018)

ADHD OG VITAMINIR

HVAT SIGUR GRANSKINGIN



ADHD OG VITAMINIR-MINERALIR



HVAT VITA VIT

Vitaminir og mineralir

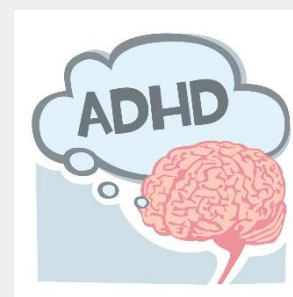
Vitaminir eru mikroföðsluevni, sum eru neyðug fyri stofskifti, immunverju og heilafunktiðir.

Mineralir eru óorganisk evni, sum eru neyðug fyri enzymir, neurotransmittarar og stofskifti



ADHD og vit/min

Mikroföðsluevni týdning fyri serotonin og dopamin. Jarn og zink neyðug fyri dopaminframleiðslu og reseptorar. Magnesium neyðugt fyri nervalagið og kensluregulering. Vitamin D neyðugt fyri kognitivu evnini.



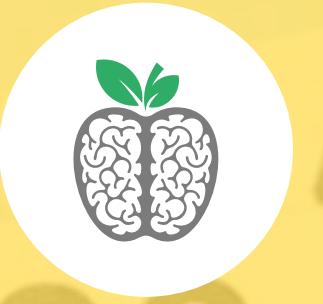
Mangul og ískoyti

Kanningar vísa, at fólk við ADHD hava lægri jarn, zink, magnesium og vitamin D í blóðroyndum enn onnur. Tað kann ávirka uppmerksemi, hyperaktivitet, kensluregulering. Ískoyti skal gevast við mangul - tó vísur gransking lítlan mun á ADHD-symptomir.

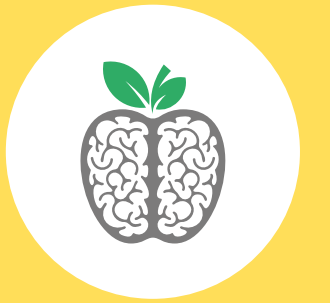


ADHD OG TILSETINGAREVNI

HVAT SIGUR GRANSKINGIN



ADHD OG TILSETINGAREVNI



HVAT VITA VIT

Tilgjørd tilsetingarevni

Tilsetingarevni verða brúkt til mat fyri at geva smakk, lit, tekstur ella fyri at maturin heldur longri. Dømi eru litevni, “konserveringsevni”, søtievni o.a. Eru framleidd og ikki natúrliga í mati.



ADHD og tilsetingarevni

Litevni hava í ávísum kanninum víst seg at økja hyperaktivitet hjá børnum. Serliga E102, E110, E122, E124 og E129 sum eru at finna í bommi, sodavatn og ávísum morgumatarvørum.



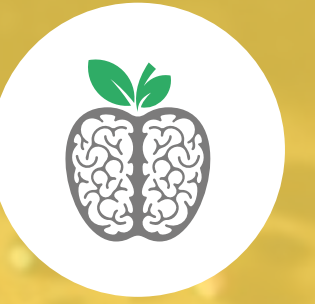
Mangul og ískoyti

Síðan 2010



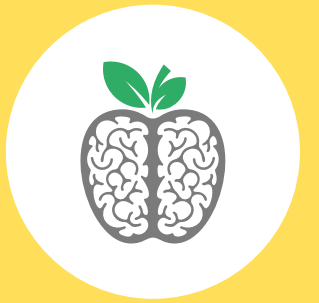
ADHD OG KOFFEIN

HVAT SIGUR GRANSKINGIN



ADHD OG KOFFEIN

HVAT VITA VIT



Koffeinnýtsla

Kanningar vísa at fólk við ADHD drekka meira kaffi, orkudrykkir, og cola enn onnur. Ung við ADHD drekka koffein út á kvöldið, sum ávirkar svøvnin meira enn hjá øðrum.



Koffein og ADHD

Koffein ávirkar fólk við ADHD øðrvísi enn onnur. Svøvngávurnar eru ofta verri, og koffein ávirkar svøvnin sera nógv hjá ADHD'arum.

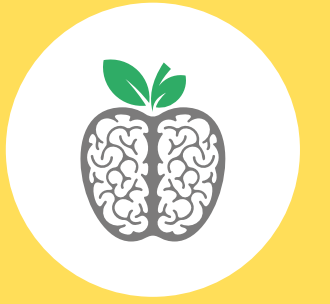


Koffein og symptomir

Koffein riggar ymiskt. Kann virka sissandi hjá nøkrum, og geva angst hjá øðrum. Kann betra um fokus og uppmerksemi hjá nøkrum, og gera tað verri hjá øðrum. Ávirkar í nógv minni mun enn heilivágur.



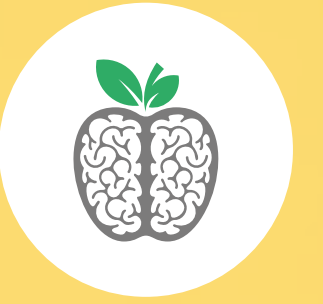
ADHD OG KOFFEIN

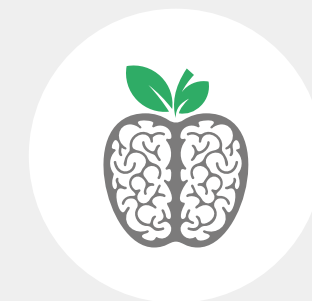


- Avmarkað kaffi, cola og orkudrykkir til max 400 mg um dagin
- Drekk ekki seinnaþart og um kvöldið
- Saman við heilivági kann það økja hjáárin

ADHD OG SUKUR

HVAT SIGUR GRANSKINGIN





“SUKUR GER BØRN HYPER”

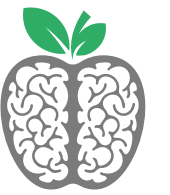
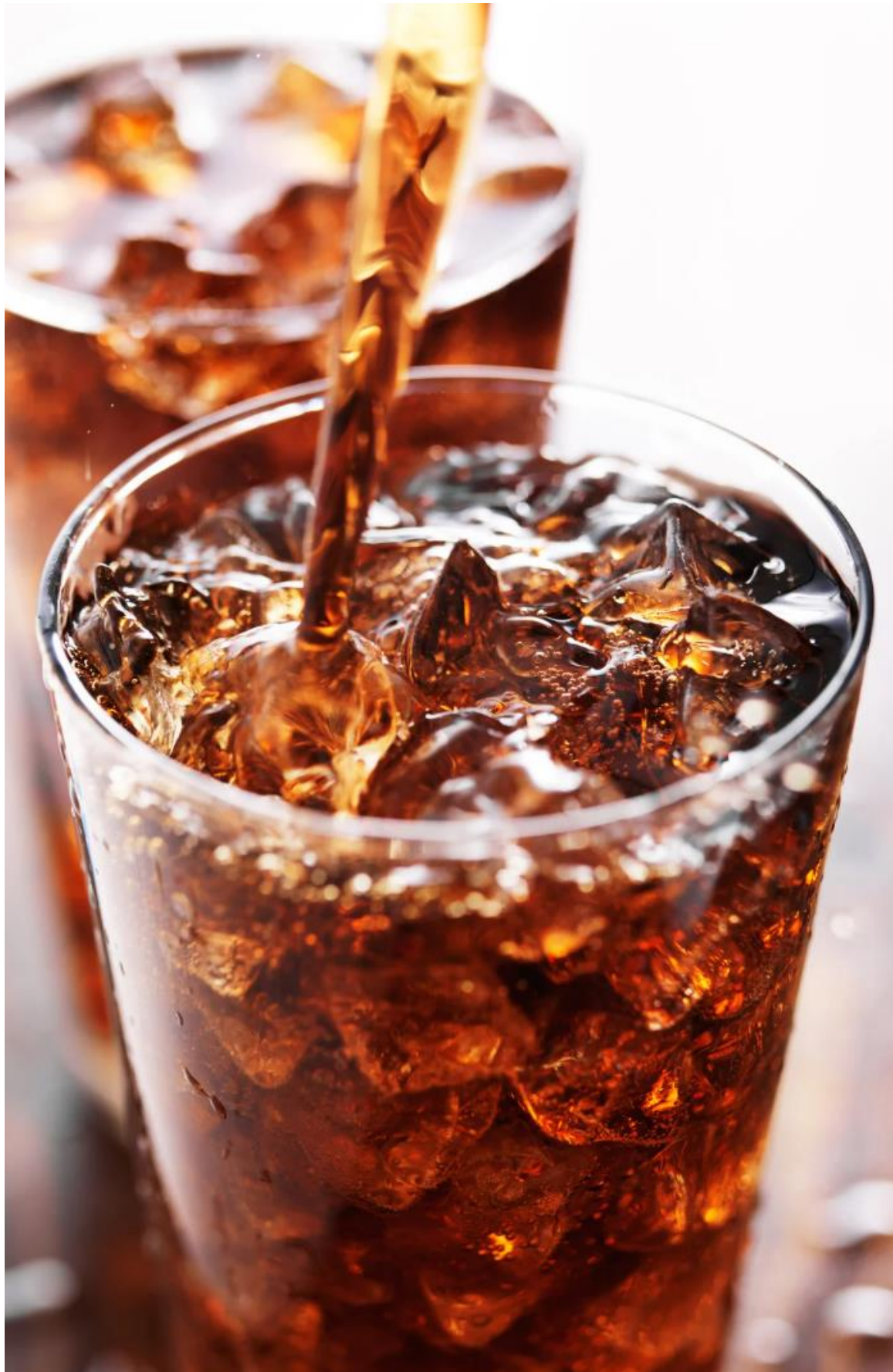
VÆLKEND MYTA MILLUM FORELDUR OG FAKFÓLK

ADHD ger, at tú tráar søtt

Kanningar vísa, at fólk við ADHD eta og drekka meira søtt. Týðir uppá at ADHD (leitan eftir dopamin) ger, at tú mungar meira enn onnur.

Samband ímillum

Kanningar vísa *samband* millum høga sukurinntøku og ADHD symptomir. Samband - ikki orsök!



SUKUR OG ADHD SYMPTOMIR

HVAT VÍSUR GRANSKING

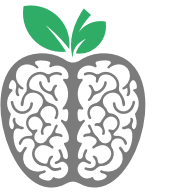
Sukur ger teg irritabla

Nakrar kanningar hava víst at høg sukurinntøka gevur eitt vet av øktum irritabilitet - hjá børnum, ikki specifikt teimum við ADHD. Hetta er orsakað av blóðsukurregulering.

Økir sukur hyperaktivitet

Lítlar kanningar hava víst, at sukur økir hyperaktivitet, men effektin hvørvur, tá man blindar.

Complement Ther Med. 2020 Sep;53:102512.
J Pediatr. 1995 Feb;126(2):171-7.



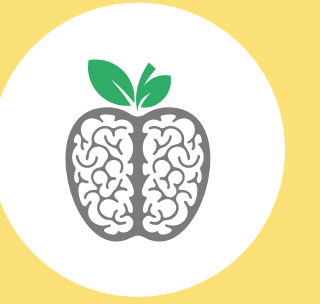
SAMANUMTIKIÐ: ADHD OG SUKUR

- Sukur økir ikki vandan fyri ADHD
- Sukur ger ikki børn hyperaktiv
- Tó eta og drekka fólk við ADHD meira sukur – tó ivamál hvat kom fyrst
- Øll børn ávirkast av at fáa ov nógv sukur – ikki bert børn við ADHD
- Kostráð: Minka sukur - og et protein ella kostfiber afturvið



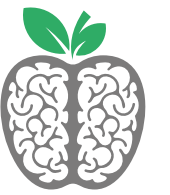
ADHD OG ETINGARÓLAG

HVAT SIGUR GRANSKINGIN



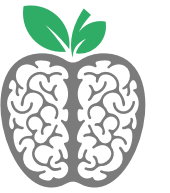


ADHD OG YVIRVEKT



Fólk við ADHD hægri vanda fyrir yvirvekt

- Børn við ADHD 20-30% hægri vanda
- Vaksin við ADHD 70% hægri vanda

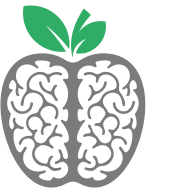


ADHD OG ETINGARÓLAG

Fólk við adhd eta oftari ótilvitað ella stýrd av kenstunum

- Samband er millum Binge eating disorder og ADHD
- 30-40% sum hava BED hava ADHD
- Vaksin við ADHD hava 3-5 ferðir oftari symptomir uppá binge eating
- Serliga kvinnur við ADHD hava oftari trupulleikar við ovur-át, sera restriktivum mati ella eta eftir kenstunum

Clinical Psychology Review 2016:50(13)



HVAT LIGGUR AFTANFYRI

- Eksekutivar trupulleikar (minni impulscontrol, planlegging, kensturegulering)
- Ovr-át (sjálvmedisineriing fyri at regulerar dopamin)
- ADHD heilivágur ger, at nøkur ovr-eta um kvøldið
- Tó: ADHD heilivágur minkar um ovr-át hjá nógvum





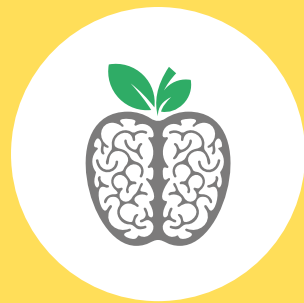
SAMANUMTIKIÐ: GRANSKINGIN

- Kostur *kann* hava ávirkan á symptomir
 - Umhugsa fiskaoljuískoyti
 - Kanna eftir, um har er zink, jarn, D-vitamin trot
 - Um serligur matur “triggar”, royn eliminations-diet í samráð við lækna og dietist
 - Ovur-át og yvirvekt meira vanligt, og ADHD heilivágur kann hjálpa
- Kostur **kann ikki lekja** ADHD, og kostráð skulu ongantíð koma í staðin fyri atferðarterapi ella heilivág.

ADHD OG GERANDISLÍV

ADHD SYMPTOMIR ÁVIRKA
MATVANAR





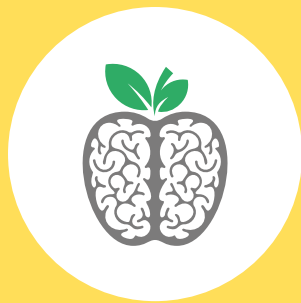
“Eg gloymdi at eta... aftur!”

Tá klokkan knappliga er 16, og
tú einki hevur etið allan dagin.
Tá er lætt at fara til chips og
orkudrykk.

Frágreiðing:

- Tíðarblindni
- Mangl. planlegging
- Hyperfokus
- “Ude af øje – ude af sind”





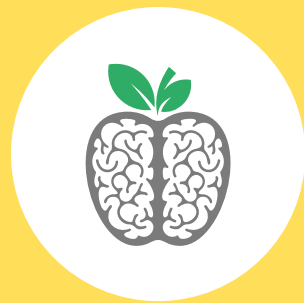
“Eti bara okkurt - tað sum er skjótast!”

Tú hevur keypt inn av heilsugóðum mati og hevur nógv gott at velja ímillum í køliskápinum, men tá klokkan er 18, ert tú útlúgvað aftaná arbeiði og orkar ikki at velja. So tú gert tær Mr.Lee... fjórða kvøld á rað.

Frágreiðing:

- Ringt við at velja
=Decision fatigue
- Hóast góðar ætlanir og planlegging





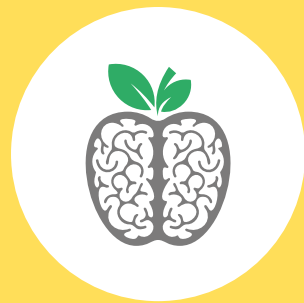
“Havi ikki tíð at eta beint nú... Fáir mæri seinni!”

Tú ert so seint uppi og skundar tær út av hurðini um morgunin fert ikki til døgurða, tí tú líka skal gera okkurt liðugt. Men tú endar við at keypa fult av fastfood og bomm við heim – og næsta dag ert tú flóv og endurtekur alt.

Frágreiðing:

- Kensla av altíð at hava skund
- Dysregulering
- Mangl. planlegging
- Alt ella einki-hugsan





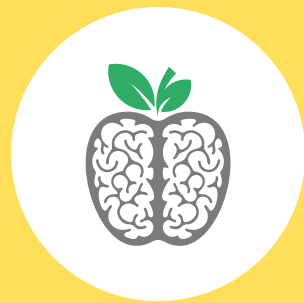
“Eg havi ekki lagt
merki til eg eri
svong”

Tú ert irriterað og reagerar
ógvusliga. Í skúlanum siga tey tú
ert aggressiv, men lærarin
leggur til merkis, at tað oftast er
beint áðrenn matpakka. Tíni
foreldur plaga at kalla teg
“hangry”.

Frágreiðing:

- Trupulleikar við
interoception
- Kennir ekki svongd,
kulda, hita, pínu sum
onnur





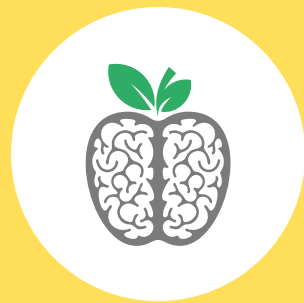
“Eg átti at vita betri”

Øll onnur gera matætlan, keypa sunt inn og eru sunn. Hví kann eg ekki lata vera við at eta bomm hvørt kvöld? Eg eri so dovin og vánalig.

Frágreiðing:

- Sjálvkritisk
- Óviðgjørt ADHD
- Ringt við at skipa dagin
- Eksekutiv dysfunksjón





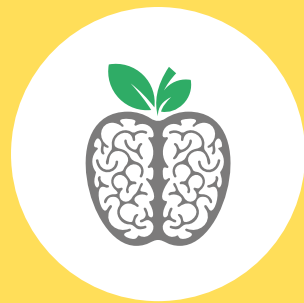
“Hesu ferð verður tað øðrvísi”

Tú keypir eina vakra journal, printar út og ger matætlan í vøkrum litum og brúkar ein heilan sunnudag at planleggja og skera mat niður í ílót. Longu mikudag er alt gloymt, tú bíleggur mat útifrá og fólir teg sum eina fiasko. Og so endurtekur tú tað vikuna eftir.

Frágreiðing:

- Tørv á struktur
- Hugskot poppa upp
- Dopamin ger, at tú yvirmetir, hvat tú hevur yvirskot til
- Megnar ikki at fullføra





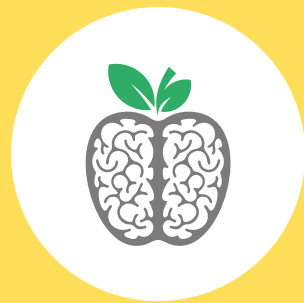
“Allir kalendararnir eg ongantið fekk brúkt”

Hillin er full av kalendarum og “journals” sum tú ætlaði at fáa skil á gerandisdagin við. Tú vildi vera ein fyrmynd fyri tíni børn og vera vælfyrirreikað og eta sunt. Men tú roynir í 1-2 dagar, so gevur tú upp.

Frágreiðing:

- Tørv á struktur
- Ynski um betri vanar
- Kenslan av at tú onki megnar ella dugir
- Óstaðfest ADHD?





“Eg vil hava struktúr, men eg hati reglar”

Tú hevur tað nógv betri, tá tú fylgir einari fastari ætlan við føstum máltíðum, sum tú veit hvat er. Tú brúkar appir at skráseta og planleggja við. Men knappliga fólir tú teg fangaða og steðgar aftur.

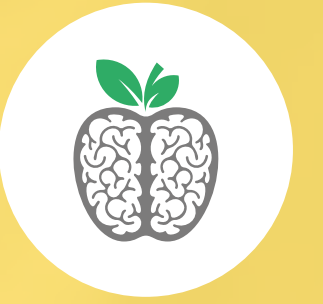
Frágreiðing:

- ADHD ger at tú søkir struktúr
- Men tá tað er ófleksibult er tað kvalandi



REALISTISK KOSTRÁÐ

TIL ADHD'ARAR





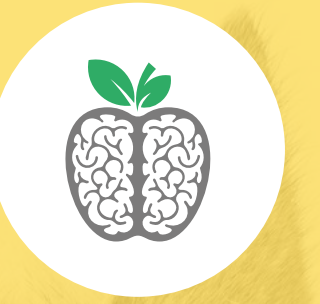
KOSTUR OG ADHD

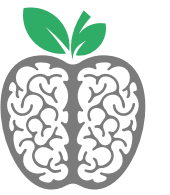
At læra seg nýggjar vanar er sum at læra at súkkla. Tú má venja og venja, áðrenn tú dugir

SNACKS

“FÓLK VIÐ ADHD ETA ALLATÍÐ”

Dopaminsøkjandi





SNACKING

ADHD = tráan eftir sukur og snacks



Fólk við ADHD eta óregluliga → blíva ov svong og maktarsleys → ovureta um kvöldið

- Ver frammanfyri og legg ætlan
- Et 30-60 min aftaná tú ert vaknað
- Et protein og sunt feitt til allar máltíðir – ikki bara kolvætu
- Set ein alarm fast at ringja til máltíðirnar



SODAVATN

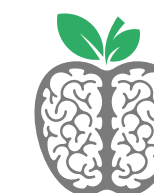


ADHD = drekka nógv sodavatn, orkudrykkir

- Sodavatn, juice, sunkist og orkudrykkir til dagligt gevur sera nógv sukur
- Drekk brúsvatn ella light sodavatn
- Brúka dunkar við nøgðum á → blívur eitt “spæl”
- At fáa nóg mikið at drekka minskar um bráðsvongd



RINGAN MATARLYST



Tá heilivágurinn tekur matarlystin

- Et morgunmat *áðrenn* heilivág
- Set alarm at minna á millummal
- Et góðan nátturða aftaná virknaðurinn er burtur
- Drekk proteinríkt gjøgnum daginn
- Kanna, um dosis er rött



RINGAN MATARLYST

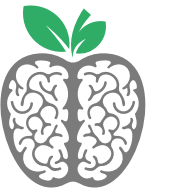


Tá börn missa matarlyst av heilivági

1. Fastar tíðir til øll máltíð (struktur)
2. Et morgunmat *áðrenn* heilivág
3. Orkuríkan mat og lætt at eta
4. Einkul matur sum er uppdeildur
5. Drekk proteinríkt gjøgnum dagin
6. Fyll á um kvøldið, tá matarlysturin er aftur
7. Vel tínar kampir – og tosa við læknan

PROTEINRÍKT DREKKA

TÁ MATARLYSTURIN BILAR



Brúka annars proteinbar, nøtur, juice, keks sum orkuríkar millummmálar, ella ger heimagjørt smoothie við mjólk



DOPAMIN SANDWICH

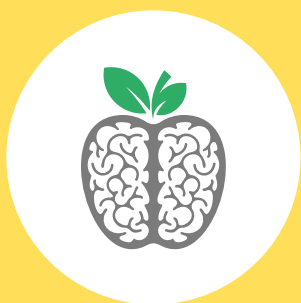


Fyrirreika snacks eftir “Dopamin-sandwich”-
tankagongdini

RUTINA + NÝTT + BELØNNING

- Vel okkurt, tú kennir og dámar
- Brúka litir og ger tað flott
- Royn okkurt nýtt (dopamin)
- Gev tær sjálvum “belønning” (tónleik, tiltak)

Tá tú keðir teg, kemur bráðsvongd



Hugskot til stuttlig og
heilsugóð snacks til
börn

Brúka muffinsformar ella
uppdeildar tallerkar



Søk: muffin tin ella muffin pan recipes

KRÆSIN BØRN

Muffinsformar serliga vælegnað til kræsin börn

Okkurt **kent** (safe food) + okkurt **nýtt** (dopamin)

Bæði sum snacks ella nátturða

Hugskot við bæði protein, kolvætu og feitt

1

Keks
Ostahaps
Súreplabátar
Hummus
Agurkustavar
Popkorn

2

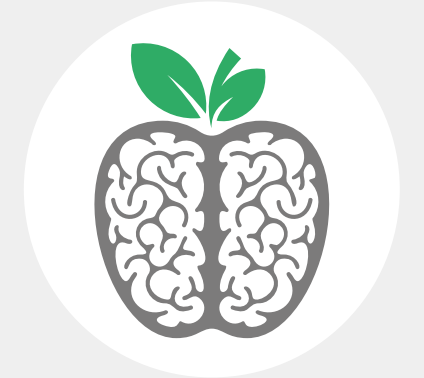
Ristað rugbreyð
Kókað egg
Bláber
Saltstengur
Myrk sjokoláta
Ertrar

3

Flísar av skinku
Tortilla í bitum
Rómaostur
Babygularøtur
Turkaðar bananflísar
Mais



ADHD AND GROCERY SHOPPING



STARTING WITH A GROCERY LIST



ADDING UNPLANNED ITEMS TO THE CART



STRUGGLING TO CHOOSE BETWEEN 2 BRANDS OF KETCHUP



PUTTING BACK IMPULSIVELY GRABBED ITEMS



GETTING IMPATIENT AT THE CHECKOUT LINE

NINIWANTED

@THE_MINI_ADHD_COACH



Ger stórar portiónir

Steik kjöt og kóka eyka nógv av rís og deil í portiónir til alla vikuna. So sleppur tú frá at taka so nógv val og at standa leingi í køkinum.



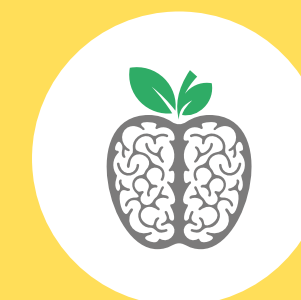
Ger tað lætt

Skriva á ein lista: 5 lættar morgunmatar, 3 frokost/matpakkar og 5 lættar døgurðar, sum tær dámar. Keypt inn so tú kanst gera hesi nær sum helst – so tú ikki skal finna uppá hvønn dag.



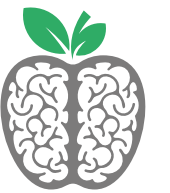
Ger tað sunna sjónligt

“Ude af øje, ude af sind”. Flys grønmeti og set frukt sjónligt í køliskápinum í klárum ílötum. Deil nøtur, ost, grønmeti í smáar portiónir – klárt at eta



**Tríggir
vanar
at byrja við**

VISUEL VIKUÆTLAN



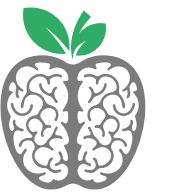
Visueller strukturur → minni stress → minni kenstlýrð eting

Þoulusa
Vikuliga
matarættan

	MÁNADAG	TÝSDAG	MIKUDAG	HÓSDAG	FRÍGGJADAG	LEYGARDAG	SUNNUDAG
Morgunmat							
Frokost							
Nátturdi							
Millummáli							

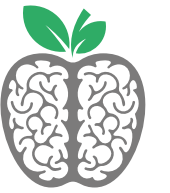
Annad

VISUEL VIKUÆTLAN



Visuellerur strukturar → minni stress → minni kenstlýrd eting





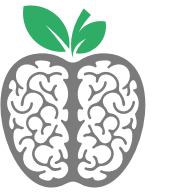
“PREP” ÆTLAN

FYRIREIHING, RUTINA, GER TAÐ LÆTT

Sunnudag: 1-2 tímar við podcast ella tónleiki

- **Matgerð:** stóra portión av rís, steik grønmeti, protein (høsnarunga, fisk, annað kjöt)
- **Sker:** gularøtur, agurk, reinsa salat
- **Samla:** 5 smoothie posar (banan, ber, spinat, súrepli)
- **Kóka:** 6 egg til snacks
- **Ger klárt:** 3 matpakkar og fryst 1-2 lidnar døgurðar til neyðstöður
- **Fyll goymsluna:** Snack skuffu við tínum yndis snacks, lætt at eta





KOSTÆTLAN

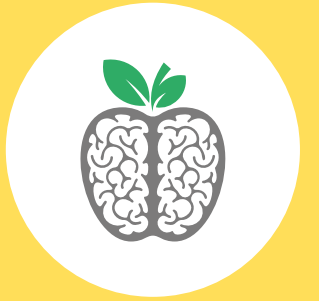
ADHD-VINARLIG KOSTÆTLAN



Tíð	Virksemi	Matur / Ískoyti	ADHD-strategi
07:00	Upp	Vatn + Fiskaolju + D-vitamin	Hav kostískoyti klárt á borðinum
07:30	Morgunmat	Reint jogurt + musli + banan ELLA 1-2 egg + fullkornsbreyð	Proteinrík og lætt loysn
10:30	Millummáli	Kókað egg + frukt ella proteinbar	Fyrireika lættar "grab and go" loysnir
12:30	Døgurði	Leivdir av døgurða t.d. høsningarunga við rís + salat	Ger altíð dupulta portión og et restir dagin eftir
15:00	Millummáli	Nøtir + turkað frukt ELLA rískeks við peanutbutter	Fyribyrgir mangl. Orku og ringt lag
18:30	Døgurði	Bakaður laksur + ovnbakað grønmeti + epli	Er fyrireikað í fat sunnudag
21:00	Lætt kvølddrekka (um neyðugt)	Smáttuost + ber ELLA heit mjólk við kanel	Stuðlar svøvn og fyribyrgir yvir-át

Ískoyti: Omega-3 (EPA > DHA), magnesium, D-vitamin (serliga um veturin), zink (um staðfest lágt), jarn (um staðfest lágt). Altíð takast saman við mati.

9 ADHD VINARLIG KOSTRÁÐ



1. Rutinur

Fastar tíðir fyri máltíðir – ger tað sjónligt. Dagarnir líka.

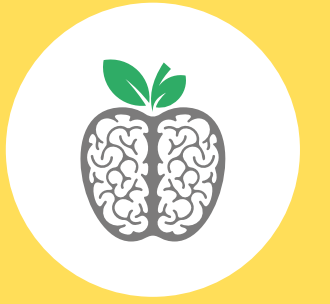
2. Fyrireiking og mataætlan

Ger vikuliga mataætlan. Fyrireika hvønn sunnudag. Ger dupulta portiún at hita upp aftur.

3. Heilsugott fremst - ósunt aftast

Skorið frukt og grønmeti klárt í køliskápinum. Skál við nøtum og frukt á borðinum. Goym søtt og snacks ovast og aftast.

9 ADHD VINARLIG KOSTRÁÐ



4. Proteinkeldur

Protein til hvørja máltíð mettar og hjálpir uppá hugsavnan.

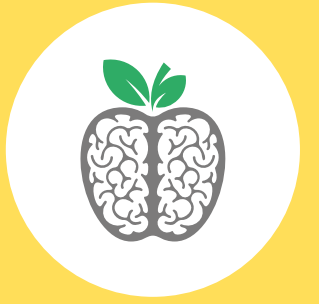
5. “Sein” kolvæta

Grovari breyð og drykkivørur uttan sukur fyri javnari orku.

6. Portiónir av snacks

Ger lítlar pakkar av snacks í portiónum, tí tú veist tú fert at blíva bráðsvong.

9 ADHD VINARLIG KOSTRÁÐ



7. Hugsa sansar og tekstur inn

Hav börnini við í køkinum, sker frukt og grænmeti til figurar, hugsa um litirnar, keyp ting tú dámar.

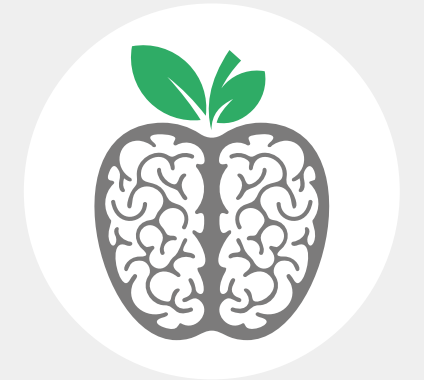
8. Friðarlig máltíð

Minka um distraherandi input. Set tykkum niður við borðið saman,uttan útvar og skíggjar - og skapa ró við borðið.

9. Fyrigev tær sjálvari

Tað er ekki realistískt at tað altíð gongur sum ætlað. Tað er í lagi at brúka lættar loysnir, tá yvirskotið ikki er har. Og rósa, tá tað gongur!

ADHD & FOOD



**FORGETTING TO
EAT ALL DAY**



**FIXATING ON A CRAVING
FOR ONE FOOD ITEM**



**LOSING APPETITE
BECAUSE OF MEDS**



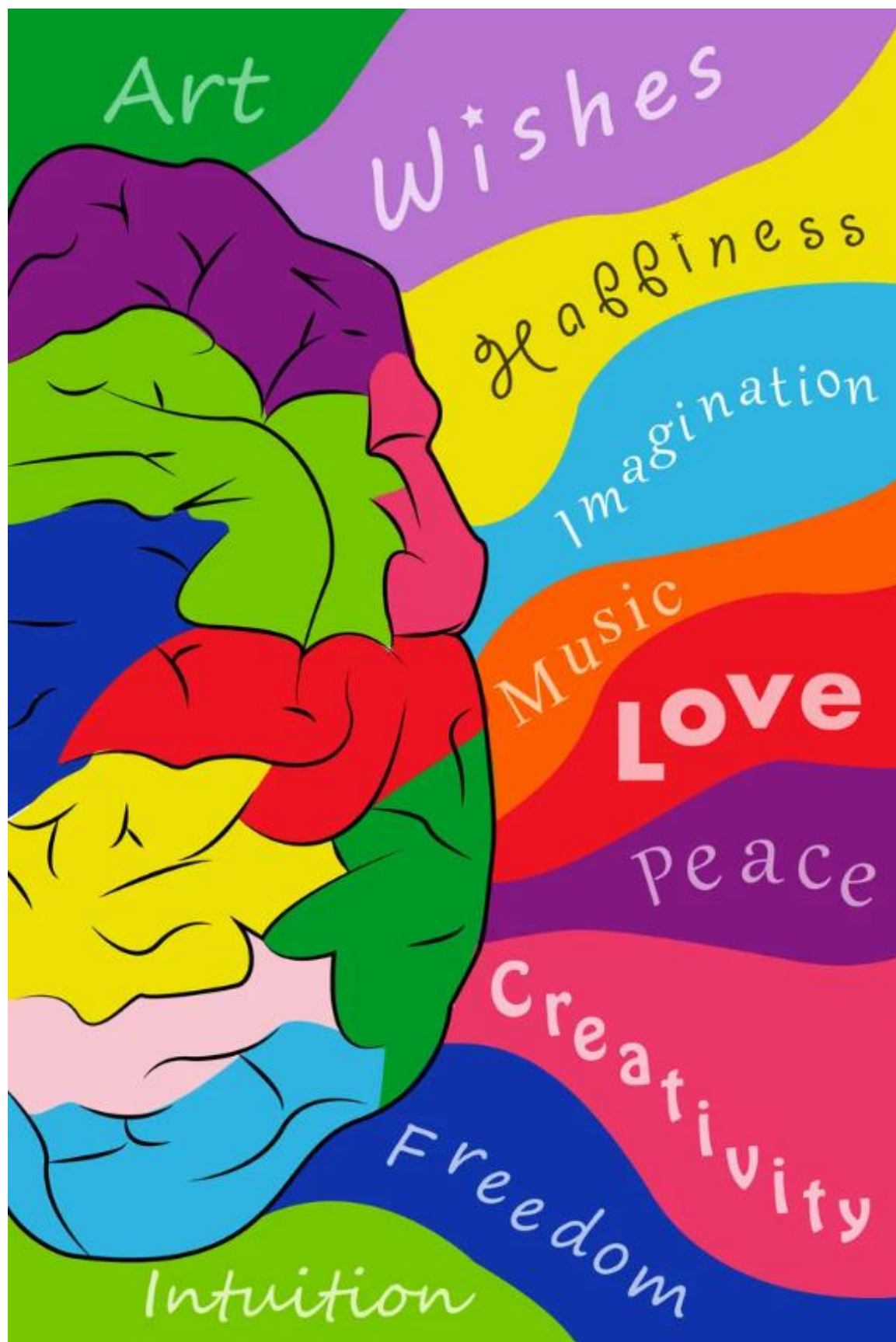
**TAKING HOURS TO
DECIDE WHAT TO EAT**

@THE_MINI_ADHD_COACH



KOSTUR OG ADHD

**Heilsugóðir matvanar kunnu ikki
“lekja” ADHD, men geva heilanum
bestu fortreytir**



VIÐURKENN ADHD

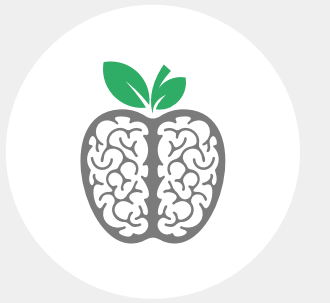


Arbeið VIÐ - ekki ímóti - tínum ADHD

- ADHD snýr seg um eksekutivar trupulleikar at føra ætlanir út í lívið - ekki um manglandi motivatióin.
- Tá motivatióin ekki er nokk, brúka stuðlandi amboð: alarmar, timetimer, rutinur, visuellar ætlanir.
- Ger mat saman við øðrum og et saman (bodydoubling)

Minst til: Tín heili er ekki í ólagi – tú hevur bara brúk fyri øðrvísi amboðum

Í STUTTUM: ADHD OG KOSTUR



● GRØNMETI OG FISK

Protein og kosttrevjur metta, og omega-3 feittsýrur stuðla heilanum og kunnu minka symptomir

● KOSTÍSKOYTI

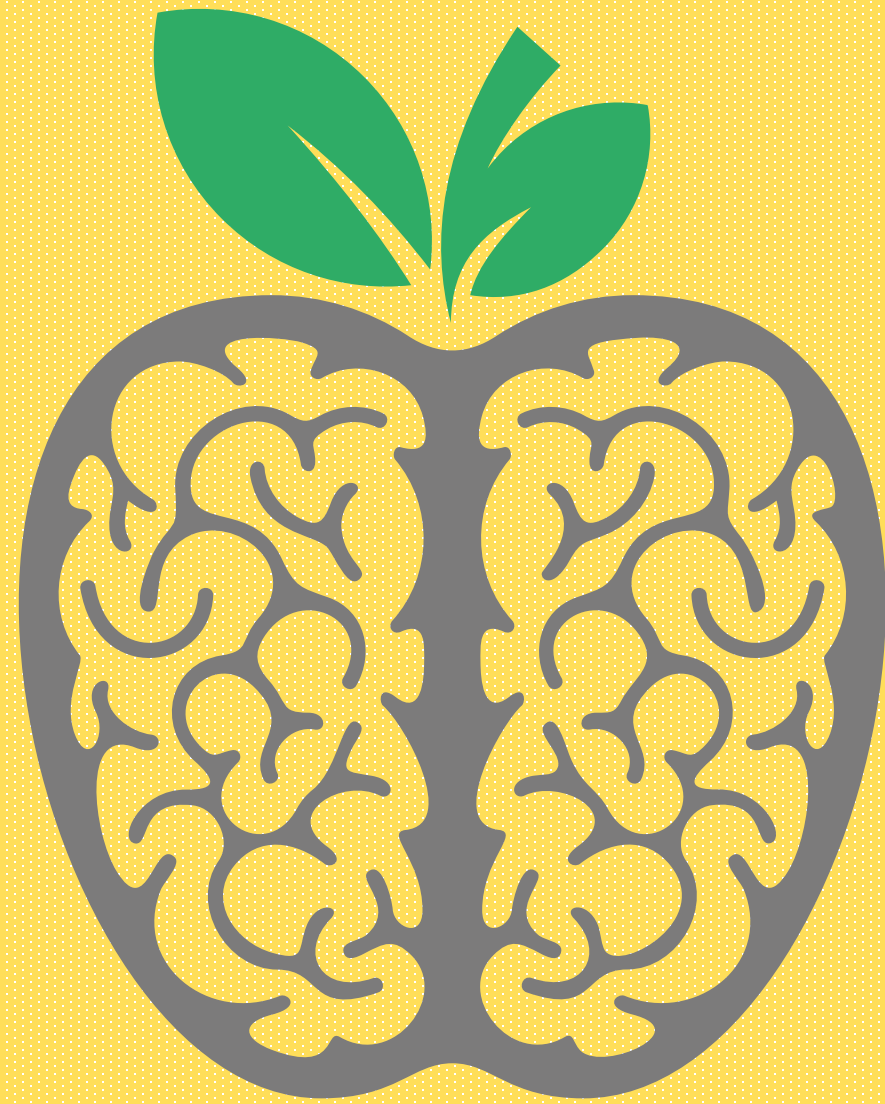
Fleiri við ADHD hava trot. Kostískoyti týdning um trot verður staðfest t.d. D-vitamin, Zink, Magnesium og jarn

● RUTINA

Fyrireiking, vikuætlan og regluligar máltíðir hava týdning. Hav ein fastan struktur.

● GER TAÐ LÆTT

Viðurkenn ADHD, og ger tað lætt fyri teg sjálva og familjuna at velja tað rætta.



SPURNINGAR?