

AKTIIVSUS- JA TÄHELEPANUHÄIRE VASTU LOOMULIKE VAHENDITEGA

Kristiina Singer, toitumisinõustaja
www.toidugaterveks.com

Üha enam lapsi kannatab tänapäeval aktiivsus- ja tähelepanuhäire (ATH) ehk rahvakeeles hüperaktiivsuse all, ning saavad ka vastavaid ravimeid. Teaduslikud uuringud näitavad aga, et enam kui 20%-l nendest lastest on diagnoos pandud vaid teiste lastega tehtud subjektiivse võrdluse alusel ja selle saavad õpetajate poolt just teistest nooremad.¹ Aktiivsus- ja tähelepanuhäire all mõistetakse üldist rahutust ja tasakaalutust. Pidev nihelemine, võimetus rahulikult istuda, keskendumisprobleemid, ringijooksmine koolitunnis ja üldine kannatamatus on kõik ATH tunnusemärgid. On arusaadav, et nende märkide hindamine on subjektiivne ning sageli piisab diagnoosi panemiseks juba sellestki, kui laps end koolikaaslastega võrreldes silmatorkavalt üleval peab. Neil juhtudel aga ei vaja laps sageli mingit ravi, pigem psühholoogi konsultatsiooni. Tihti kirjutatakse ATH puhul ka liiga kiirelt ja kergekäeliselt välja psühhotroopseid ravimeid (nt ritaliin), mis võivad kaasa tuua kõrvalmõjusid ning mille pikaajalised toimed on veel ebaselged. Seepärast räägime looduslike vahenditest, mis ATH puhul samuti aitavad ning mida võiks kasutada enne seda, kui otsustatakse ravimit tarvitama hakata.

ATH VÕIMALIKKE PÕHJUSEID

Vale toitumine

Valed ja ebatervislikud toitumisharjumused on saavutanud sellise ulatuse nagu ei kunagi varem. Väärtusetu tööstuslik kiirtoit on paljudest majapidamistest välja tõrjunud ehtsa ja tervisliku toidu. Lisandub veel suur hulk magusaid ja keemiat täis topitud toiduaineid. Halva kvaliteediga toit viib tasakaalust välja nii keha kui ka aju ja närvisüsteemi. Aju ei saa piisavalt toitaineteid, lisaks kurnatakse seda pidevalt lisainetega, ning nii võivad tekkida aju funktsioneerimise häired.



Peresuhted.

Uuringud on näidanud, et tervetest peredest lapsed kannatavad ATH all vähem kui purunenud perede lapsed.^{2, 3} Kui mõelda selle häire nimetuse peale, siis on selge, mis nendel lastel puudub – tähelepanu. On loogiline, et lapsed, kes oma perelt vähem aega ja toetust saavad, võivad kannatada tähelepanupuuduse all, mis omakorda väljendub hüperaktiivses käitumises ja lapse enda tähelepanuvõime häirimises. Muidugi on vanematel lapse rahustamiseks lihtsam ravimite järele haarata kui oma peresuhteid muuta. Kuid mis on parem lapsele?

Põletikud

Mõistagi ei tule kõik ATH sümptomitega lapsed purunenud või probleemsetest peredest. ATH vallandajaks võivad olla mitmesugused tegurid, selle tunnuseid seostatakse muuhulgas ka kergete

ajukahjustuste või krooniliste põletikega ajus. Tavaliselt on põletikud meie immuunsüsteemi normaalsed mehhanismid selleks, et kahjulikke aineid või haiguste tekitajaid organismist välja viia. Kroonilised põletikud ajus ja ajukahjustused võivad aga pärssida aju otsmikusagarat, mis on vastutav inimese keskendumisvõime ja emotsionaalse stabiilsuse eest. Selline aju tasakaalutus toob kaasa puuduliku keskendumisvõime ja emotsionaalsed puhangud. Raskeid ajukahjustusi ei saa sageli enam heaks teha, kuid kroonilisi põletikke võib kergendada immuunsüsteemi tugevdamise ja põletikku vähendava toitumisega.

ATH VASTU LOOMULIKE VAHENDITEGA

Immuunsüsteemi tugevdamine ja seedetrakti tervis

Kuna suur osa meie immuunsüsteemist asub soolestikus, siis on soolestiku tervisel immuunsüsteemi tugevdamise seisukohast väga suur roll. Ilma soolestiku terve mikrofloorata ning ilma hästitoimiva seedesüsteemita ei saa ka immuunsüsteem korralikult töötada. Mitmest uuringust on selgunud, et nõrk seedesüsteem, toidutalumatused ja -allergiad ning kandida seenest tingitud põletikud on samuti seotud ATH-ga.^{4, 5} On teada, et seedeprobleemid võivad aju funktsioneerimist ja arengut väga tugevalt mõjutada.

Liikumine.

ATH sümptomitega lapsed vajavad õige toitumise kõrval ka piisavalt liikumist. Sport ja regulaarne kehaline aktiivsus, samuti õige kehahoiak soodustavad lapsel paremat ruumitaju, on olulised aju ja närvisüsteemi arenguks ning toetavad vaimset tasakaalu.

Põletikke pärssiv ja tervislik toitumine ATH puhul

Toitumise mõju ATH sümptomitele on tõestatud teaduslike uuringutega.⁶ Õigeid toiduaineid valides tugevdame immuunsüsteemi, selle asemel et seda liigselt koormata. Põletike vastu ja

immuunsüsteemi tugevdamisel aitavad C-vitamiinirikkad marjad ja puuviljad, maitsetaimedest näiteks küüslauk, sibul, ingver, kurkum, rosmariin, oregano ehk pune. Väga olulised on ka antioksidandid ning vitamiinid E ja D. D-vitamiini saamiseks tuleks regulaarselt päikese käes viibida (vältides muidugi sellega liialdamist), E-vitamiini saame tub-listi näiteks päevaliliseemnetest ja maapähklitest (ka nende õlidest), need toiduained võiksid sageli lapse menüüs olla. Võis, maksas, lõhes ja lihas olevad kogused on aga liiga väikesed, et laps neist vajaliku E-vitamiini toiduga kätte saaks. Antioksidantide- ja vitamiinide-rikkad on muidugi kõik värsked aed- ja puuviljad. Samuti on ATH puhul oluline pöörata tähelepanu omega-3 rasvhapete piisavale tarbimisele, mis aitavad ka mälu parandada. Mälu toetavad ka foolhape, B12- ja B6-vitamiin ning tsink. Foolhapat sisaldab värske lehtvili, tsinki näiteks liha, maks, munakollane, täisteraviljatooted, kõrvitsaseemned, B6-vitamiini kala, munakollane, pähklid, leib, avokaado ja kaunviljad, B12-vitamiini munakollane, verivorst ja liha.

Ei ole mingit kahtlust, et tervislik toitumine mõjub ajule positiivselt. Toitumisharjumuste tervislikuks muutmine aitab rohkem kui pooltel juhtudest käitumist parandada ja õpiraskusi vähendada. Muidugi ei päästa tervislik ja tasakaalustatud toit lapsi vaimsetest pingutustest, kuid see kõrvaldab peas valitseva kaose, võimaldades pingutustel paremini vilja kanda, samuti tõuseb üldine tähelepanu- ja õpivõime.

Siinkohal veel mõned konkreetsamad nõuanded toitumise osas:

-Vältige keemiliste ja biotehnoloogiliste lisanditega (värv- ja lõhnaained, säilitusained, maitsetugevdajad jne) valmistatud tooteid. Uuringud on näidanud, et näiteks konservant naatriumbensoaat, mida leidub karastusjookides, mahlades ja salatkastmetes, samuti värvained tartrasiin (E102), erkpunane 4R (E124), päikeseloojangukollane (E110), kinoliinkollane (E104), asorubiin või karmosiin (E122) ja võlupunane AC (E129) võivad ajukahjustusi ja ATH sümptomeid põhjustada.⁷

-Loobuge rafineeritud valgest suhkrust, kasutage selle asemel piiratud koguses tervislikumaid naturaalseid magustajaid (näiteks toorsuhkur ja mesi) ning nende abil valmistatud maiustusi. Vältige suhkruasendajaid, millest mõned võivad juba iseenesest käitumishäireid ja hüperaktiivsust põhjustada.

-Eelistage naturaalseid õlisid ja rasvu tööstuslikult toodetud hüdrogeenitud rasvadele.

-Pakkuge lapsele iga päev piisavalt toortoitu.

-Eelistage mahedalt kasvatatud toiduaineid.

-Jälgige oma last ning üritage välja selgitada seosed tema käitumise ja erinevate toiduainete vahel. Pole haruldane, kui negatiivselt mõjub mõni toiduaine, mida üldiselt peetakse tervislikuks, kuid mis ei sobi igaühele - näiteks piim, nisujahu või pähklid. Kindluse mõttes tasub teha ka toiduallergia ja -talumatus testid.

Mitmekülgne lähenemine loomulike meetoditega on tõestanud oma tõhusust ATH sümptomite vähendamisel. Seega tasub enne ohtlike ja küsitava toimega ravimite poole pöördumist kindlasti katsetada loomulikke vahendeid.

Kasutatud kirjandus:

1. Elder TE "The importance of relative standards in ADHD diagnoses: evidence based on exact birth dates." J Health Econ. 2010 Sep;29(5):641-56.
2. Benjet C et al., "Chronic childhood adversity and onset of psychopathology during three life stages: childhood, adolescence and adulthood." J Psychiatr Res. 2010 Aug;44(11):732-40.
3. Galéra C et al., "Early risk factors for hyperactivity-impulsivity and inattention trajectories from age 17 months to 8 years." Arch Gen Psychiatry. 2011 Dec;68(12):1267-75.
4. Wender PH, Kalm M "Prevalence of attention deficit disorder, residual type, and other psychiatric disorders in patients with irritable colon syndrome." Am J Psychiatry. 1983 Dec;140(12):1579-82.
5. Mann JR, McDermott S. "Are maternal genitourinary infection and pre-eclampsia associated with ADHD in school-aged children?" J Atten Disord. 2011 Nov;15(8):667-73.
6. Pelsser LM et al., "Effects of food on physical and sleep complaints in children with ADHD: a randomised controlled pilot study." Eur J Pediatr. 2010 Sep;169(9):1129-38.
7. Donna McCann et al., "Food additives and hyperactive behaviour in 3-year-old and 8/9-year-old children in the community: a randomised, double-blinded, placebo-controlled trial" The Lancet, Vol 370, Issue 9598, p. 1560 - 1567, 3 Nov. 2007
8. Klammrodt, Friedrich. (2009): Unkonzentriert, aggressiv, überaktiv - Ein Problem der Erziehung oder der Ernährung? Saksamaa, Kirjastus Grundlagen und Praxis.
9. Medical News Today "Vaccinated Children Two And A Half Times More Likely To Have Neurological Disorders Like ADHD And Autism, New Survey In California And Oregon Finds" 27 Jun 2007

MÜSLI

Ülle Hõbemägi, toitumisterapeut

Koostisosad:

Täisterakaerahelbed

Kookosrasv

Mesi, kookosõiesuhkur või mõni muu tervislik magustaja

Kuivatatud jõhvikad

Rosinad (head on ka gojimarjad)

Kuivatatud banaanilaastud

Hakitud mandlid

Lihne kodus valmistada. Sulata kookosrasv pannil, sega hulka mesi. Kui mesi on sulanud, lisa kaerahelbed. Sega mõõdukal kuumusel pidevalt, kuni kaerahelbed on ühtlaselt mee ja kookosrasva seguga kaetud ning läigivad. Kaerahelbed on valmis siis, kui jahune maitse on kadunud ning nad tunduvad kergelt röstituna.

Kata ahjuplaat küpsetuspaberiga ning vala saadud mass ühtlase kihina pannile jahtuma. Jahtunult sega massi hulka endale meeldivas vahekorras ja koguses kuivatatud marju, hakitud mandleid ja banaanilaaste. Hoi klaaspurgis pimedas ja jahedas kohas. Soovi korral lisa segule kaneeli ja vanilli. Naudi taimse piima ja värske marjadega.

