



Beslenme ve Diyet Uzmanı
Begüm KURAN



Dikkat Eksikliği ve Hiperaktivite Bozukluğu

Dikkat Eksikliği ve Hiperaktivite Bozukluğu(DEHB), son yıllarda üzerinde sıklıkla durulan, toplum tarafından giderek daha bilinir hale gelen ve hakkında çok tartışılan bir konu haline geldi.

Öncelikle, hareketlerinden ve genel durumundan şüphelenilen çocuklar, muhakkak bir “çocuk psikiyatristi” tarafından muayene edilmeli. Bu, ebeveynlere ve öğretmenlere düşen öncelikli görevdir.

Muayenesi yapılan çocuğa eğer tanı konmuşsa doktorun önereceği tedavi şekli özenle uygulanmalı ve ihmal edilmemelidir.

Gerekli tedavi sağlandıktan sonra, bu çocukların beslenmelerinde nelere dikkat edileceği üzerinde durulabilir.

DEHB ‘da beslenmeyle ilgili yapılan bilimsel çalışma sayı ve sonuçları kısıtlı olmakla beraber, beslenme konusunda bazı hususlar kesinlik kazanmıştır. DEHB da uygulanacak beslenme tedavisinde öncelikle” tüketime hazır gıda” olarak tarif edilen “terkibi bilinmeyen, katkı maddeli” gıdalardan uzak durulmalıdır.

Yapılan bilimsel çalışmalarda, katkı maddeleri eklenmiş besinlerin tüketilmesinden sonra DEHB tanısı konmuş çocuklarda rahatsızlık, huzursuzluk, dikkat kaybı gibi davranış bozukluklarının arttığı saptanmıştır.

Katkı maddelerinin dışında hiperaktif çocukların kesinlikle uzak durmaları gereken bir başka besin maddesi ise “ŞEKER” ve “şekerli yiyecek-ışecekler” dir. Şeker, yüksek enerji sağlar, çocukta ekstra enerji fazlalığı yaratacağı için hareketlenmede artış ve dikkatte azalmaya yol açar. İnsülin salgısını artırır, acıkmayı hızlandırır, iştahı açar. Bu bir kısır döngüdür. Bu döngü içinde hiperaktif çocuklarda sıkıntı verici durumlar artar.

Sonuç olarak günümüzde, DEHB da kaçınılması gereken gıdalarla ilgili bilgiler bunlardır. Bu bilgilerin ışığı altında kaçınılması gereken gıdaların bir listesini yapacak olursak:

- Sofra şekeri(beyaz şeker), şekerleme ve boyalı drajeler
- Kolalı ışecekler, gazlı ışecekler, hazır meyve suları
- Renklendirilmiş süt ve süt ürünleri
- Cips gibi atıştırma malik çerezler
- Konserve gıdalar
- Hazır çorbalar, hazır baharat karışımları
- Et suyu, tavuksuyu tabletleri
- Salam, sosis, jambon, sucuk gibi et ürünleri
- Hazır puding, bisküvi, kek ve benzeri terkibi bilinmeyen hazır gıdalar.

DEHB rahatsızlığı bulunan çocuklar küçük öğünler halinde sık sık beslenmelidirler. Ana öğünlerde çok yoğun enerji yüklemesi yapılmaması önemlidir. Muhakkak doğal ve taze gıdalar kullanılmalıdır.

Çocuğun atıştırma isteğı taze sıkılmış meyve suları, sebze çubukları(havuç ve salatalık) ya da evde patlatılan mısır gibi yiyeceklerle giderilmeye çalışılmalıdır.

Her iştah artışı açlığa işaret değildir, çocukların yeteri kadar su içtiğinden emin olunmalıdır. Çocuğun idrarı reksiz olacak kadar su içmesi sağlanmalıdır.

Ayrıca DEHB nedeniyle ilaç tedavisi görmekte olan çocuklarda iştah artışı dolayısıyla kilo alma riski oldukça yüksektir. Bu nedenle yukarıda belirttiğim hazır gıdaların yanı sıra ev yapımı da olsa hamur işleri, pasta, bökrek-çörek ve yağda kızartmalardan hiç verilmemeli ya da çok kısıtlı verilmelidir.

Bu beslenme prensiplerine dikkat edildiğİ takdirde çocuklarda hastalığın seyrinin kolaylaşacağı düşünölmektedir. Ayrıca kilo artışının engellenmesi çocuğun fiziksel ve sosyal sağlığı açısından da önemli bir fayda sağlayacaktır