



Kosthold og ernæring ved Williams' syndrom

Natasha Lervaag Welland
Klinisk ernæringsfysiolog
Frambu kompetansesenter for sjeldne diagnoser

Agenda



1. Skolestart og mat
2. Hva er god ernæring?
3. Spiseutvikling
4. Selektivitet i matveien

Skolestart og mat



- Viktig og spennende overgang
- Godt samarbeid og planlegging
- Kunnskapsoverføring
- Eventuelle behov for tilrettelegging
- Erfaringer fra skolestart



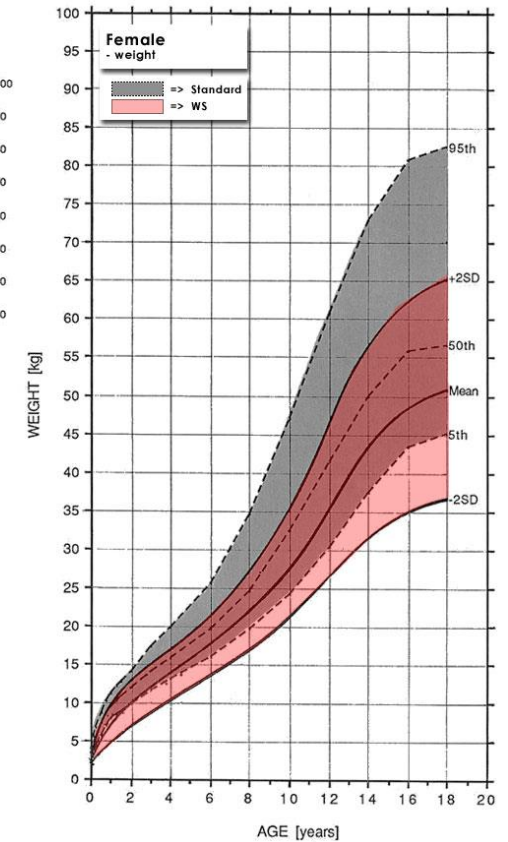
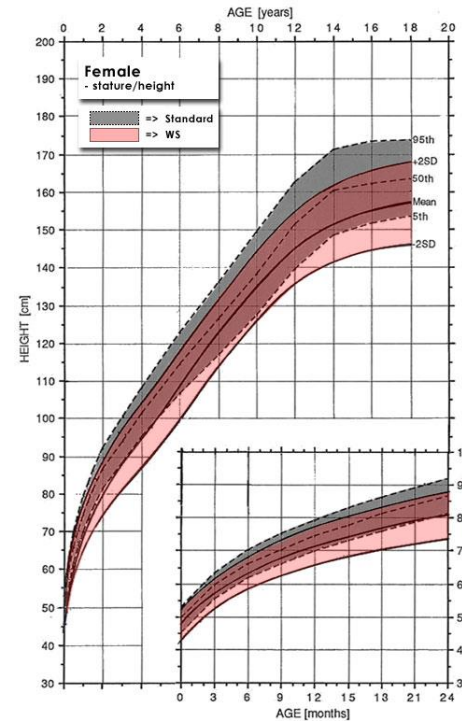
God ernæring- hva er det?



- De nasjonale kostrådene (Helsedirektoratet)
«Et variert kosthold med mye grønnsaker, frukt og bær, grove kornprodukter og fisk, og begrensede mengder bearbeidet kjøtt, rødt kjøtt, salt og sukker»
- Sikrer god ernæringsstatus
 - Nok energi
 - Nok næringsstoffer (karbohydrater, protein, fett, vitaminer, mineraler og sporstoffer)
 - Nok væske

Nok energi?

- Matinntak varierer fra måltid til måltid, fra dag til dag
- Vekst over tid
- Supplerende vekstkurver



Nok næringsstoffer?

Spiser barnet fra alle hoved-matvaregrupper?

1. Meieriprodukter (3 porsjoner/dag)
2. Kjøtt, fisk, fjærkre, egg, belgfrukter
3. Kornvarer og poteter
4. Grønnsaker, frukt og bær
5. Smør, margarin, oljer



Nok væske?

Alder	ml/kg kroppsvekt per døgn
0-6 mnd	150
6-12 mnd	125
1-2 år	100
8 år	70
13	50
18	30

Kilde: Kosthåndboken, 2012

Tegn på for lite væske:

- Konsentrert urin
- Slapp
- Forstoppelse



Anbefalinger kosttilskudd

- Vitamin D og kalsium
- Ved ensidig kosthold og/eller lavt matinntak anbefales multivitamin- og mineraltilskudd
- Eventuelt kalsiumtilskudd
- Andre kosttilskudd anbefales ikke med mindre anbefalt av lege eller klinisk ernæringsfysiolog





Spiseutvikling



Hva må barn lære for å kunne spise?

1. Munn- og svelgmotorisk bearbeiding av maten
2. Å like mat
3. Gjenkjenning av kroppens signaler for sult og metthet
4. Å trives i måltider



Kilde: Helsenorge.no



Utelukke underliggende sykdom

- Ved smerter og ubehag vil et barn ikke spise
- Vanlige utfordringer ved Williams' syndrom:
 - Magesmerter
 - Refluks/halsbrann
 - Forstoppelse

Refluks/halsbrann



Mulige årsaker:

- Svekket lukkemuskel
- Forstoppelse
- Redusert tarmmobilitet

Medisinsk behandling:

- Protonpumpehemmere
- Syrenøytraliserende midler
- H2 blokkere
- Kirurgi

Livsstils- og kostholdsrad:

- Regelmessige måltider (3 hovedmåltider, 2-3 mellommåltider)
- Unngå måltider rett før sengetid
- God sittestilling under måltid
- Unngå å bøye seg, løfte eller ligge ned etter måltid
- Hevet hodeenden av sengen
- Unngå mat som forverrer symptomene, som for eksempel kan være fet mat

Forstoppelse

Vanligste kostholds- og livsstilsråd:

1. Sikre tilstrekkelig væskeinntak
2. Øke kostfiberinntaket
3. Være daglig i bevegelse
4. Regelmessig måltidsrytme
5. Etablere gode toalettvaner

Hvis tiltakene ikke hjelper i tilstrekkelig grad konferer fastlege/barnelege vedrørende behov for lakserende medikamenter f.eks. Movicol.

TYPE 1:

Separate harde klumper som som ligner nøtter.
Du er ganske forstoppet.



TYPE 2:

Pølseformet med klumper.
Du er litt forstoppet.



TYPE 3:

Pøse- eller slangeformet med sprekker på overflaten.
Du har helt normal avføring.



TYPE 4:

Som en pølse eller orm, myk og smidig.
Du har helt normal avføring.



TYPE 5:

Myke klumper med markerte kanter.
Du kan mangle fiber.



TYPE 6:

Grøtaktige klumper med ujevne kanter.
Du har diaré.



TYPE 7:

Helt flytende.
Du har diaré.





Selektivitet i matveien



- Barn er naturlig skeptiske til ukjent mat, spesielt fra 18 mnd-2-3 års alder
- Ta utgangspunkt i det barnet liker
- Nye smaker må læres å like gjennom gjentatt eksponering
- Delta i kjøkkenarbeidet
- Enhetlig konsistens og mat hver for seg oppleves tryggere
- Unngå press, stress og tvang hjemme og i barnehage/skole
- Invester i de 10 første minuttene og ikke la måltid vare lengre enn 30 minutter

Se på, lukte på, ta på....

En viktig del av spiseutviklingen!



(Kilde: Max Pixel)



(Kilde: Frambu)





Samarbeidspartnere

- Fastlege, helsestasjon og helsesøster
- Habiliteringstjenesten
- Pedagogisk-psykologisk tjeneste (PPT)
- Klinisk ernæringsfysiolog

- Tverrfaglige «Spise og ernæringsteam»
 - Oversikt over lokale spiseteam: www.oslo-universitetssykehus.no/spise
- «TAKO-senteret» et nasjonalt kompetansesenter for oral helse ved sjeldne diagnoser
- Barne- og ungdomspsykiatrisk poliklinikk (BUP)
- Nasjonal kompetansetjeneste for habilitering av barn med spise- og ernæringsvansker (NKSE)

Oppsummering



- God planlegging, dialog og samarbeid med barnehage og skole
- Variert kosthold med inntak av mat fra alle hovedmatvaregrupper
- Spiseutvikling og selektivitet i matveien: ting tar tid, ha tålmodighet 😊



Takk for meg!

Natasha Lervaag Welland

Klinisk ernæringsfysiolog

nlw@frambu.no

Telefon: 64856068