

Lukt og smak

Frambu 08.15.19

Helle Schjørbeck

Psykologspesialist

Nasjonal kompetansetjeneste for
habilitering av barn med spise- og
ernæringsvansker

OUS-Rikshospitalet



Sansene våre fungerer ikke isolert eller enkeltvis

«Å spise er det eneste vi gjør som involverer alle sansene. Jeg tror ikke vi erkjenner hvor stor påvirkning sansene våre har på hvordan vi prosesserer informasjon fra munnen til hjernen»

Sitat hentet fra Spence C, Current Biology, 2013

Lukt og smak er viktig for å spise, og for mat- og måltidsglede.

Sansene må forstås i forhold til våre *erfaringer*, hvordan vi *forstår og fortolker* sanseinntrykkene (persepsjon), *følelser* som knyttes til sanseopplevelsene, og *konteksten* de forekommer i.

Lukt & smak

Sanser og persepsjon



En smak vs å smake, og en lukt vs å lukte

Multisensoriske smaksopplevelser

Grunnsmakene:

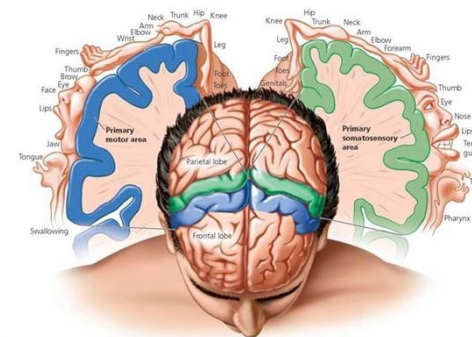
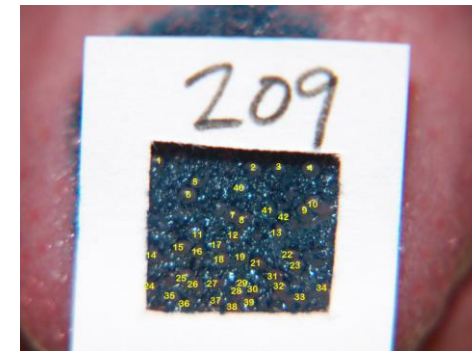
- Søtt
- Salt
- Surt
- Bittert
- Forslag om flere, men foreløpig forholder man seg til disse grunnsmakene



Smaksopplevelser:

- Vi har smaksløk, sanseceller, på tunga som reagerer på kjemiske substanser i mat og sender impulser til områder i hjernen som fortolker informasjon slik at vi forstår signalene som spesifikke smaksopplevelser.

- **Sanseopplevelsene våre er basert på et samvirke mellom flere sansemodaliteter og involverer prosesser i flere områder i hjernen**



Når sansene våre registrerer en påvirkning, aktiviseres flere områder i hjernen for å skape mening

Persepsjon kan defineres som de prosessene som medvirker til *oppfattelse, tolkning, utvelgelse, og organisering* av sanseinntrykk slik at de *gir mening* for en person.

Sanseinntrykk må relateres til både *erfaringer og aktuell kontekst*, og skal gi *grunnlag for å handle* raskt og effektivt ut fra den situasjonen barnet er i.

Sanseinntrykket gir ikke mening i seg selv, før det er fortolket og satt inn i en større sammenheng.



Sensorisk persepsjon og kognitiv utvikling må ses i sammenheng

Sanseinntrykk bearbeides i en perseptuell prosess og det dannes psykologisk meningsfulle inntrykk. Disse blir utgangspunkt for tanker, handlinger og følelser.

Dette er grunnlaget for hukommelse og læring.

Barnet utvider sin forståelse av omverden etterhvert som erfaringsgrunnlaget blir bredere og mer sammensatt.

Gjenkjenning og mening baseres på tidligere erfaringer og det barnet allerede har lært.

Gjenkjenning, og å være trygg på, er en nøkkel til «å lære å like»!

Barn liker det de kjenner, og spiser det de liker!

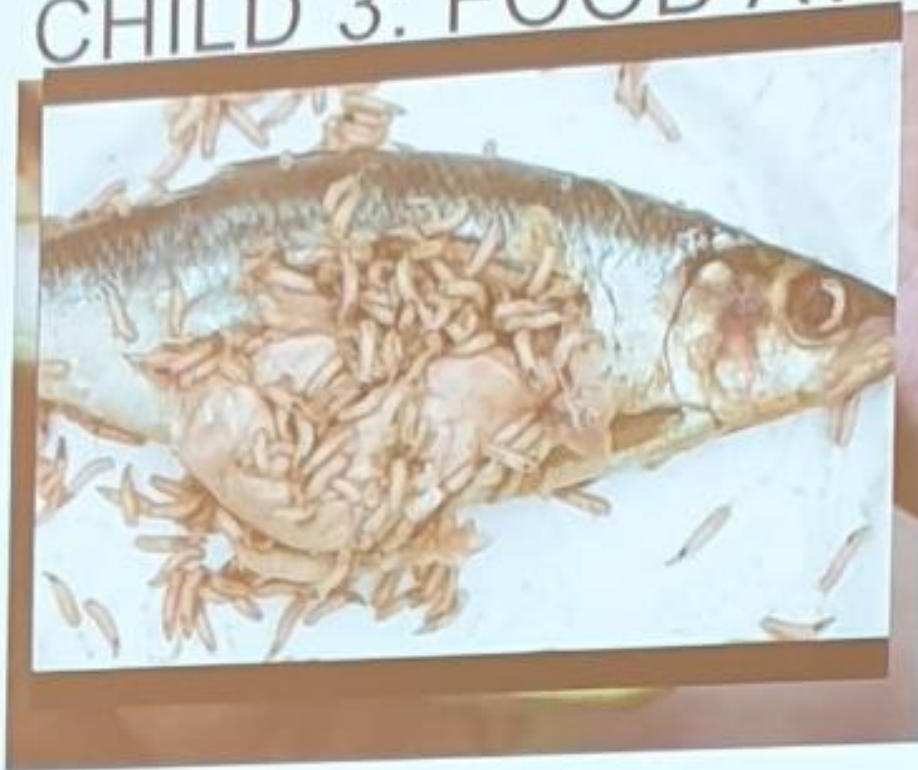


Lukt & smak (og noe visuelt) Tanker og følelser Et eksempel 😊





CHILD 3: FOOD AVOIDANCE





Spiseutvikling;

*sansene er viktige for
å spise variert og å
like mat*



De første smaks- og luktopplevelsene



- **Før fødsel (til termin)**
 - Øver barnet på å suge på fingre/tær
 - Øver barnet på å svelge fostervann
 - "smaker" barnet på fostervannet, som i en viss grad preges av mors kosthold
- **I nyfødtperioden**
 - Preferanse for søt smak.
 - Morsmelk er søtlig
 - Barnet gjenkjenner lukten av mors bryst/brystmelk og søker mot brystet.
 - Barn som ikke får brystmelk lærer å gjenkjenne foreldre fra andre lukter
 - Søt og salt smak kamuflerer bitter smak hos sped- og småbarn

Menella J & Bobwski N (2015), Menella J et al (2016), Nicklaus S (2016), Baker & Baker (2015), Forestell (2016)

Utvikling av aksept for et variert utvalg matvarer i kostholdet

4 – 6 mnd. Utvikling av et forhold til **smaksopplevelser**

- Preferanser som følge av eksponering
- Baseres på smak- og lukt-opplevelser

6 – 12 mnd. Utvikling av et forhold til **taktile opplevelser**, konsistens

- Sensitiv periode for utvikling av taktil aksept og mestring av mat med fast-, blandet konsistens
- Munnmotoriske funksjoner læres etter hvert som barnet eksponeres og mestrer utfordringer med slik mat

Arv/medfødte disposisjoner – sensorisk hypersensitivitet

Virker inn på aksept for lukt, smak og taktil stimulering – og på den måten også vilje og evne til å smake på nye matvarer

(Nichlaus S,2016; Farrow C & Coulthard H, 2018)

Naturlig skepsis til mat

- Fra nyfødtperioden til ca 18 mnd alder → preferanse for søtt/salt, men barn åpne for tilvenning til smakene som preger matkulturen de tilhører.
- Skepsis til nye smaker, **neofobi**. Reaksjonsmønster for å sikre overlevelse i evolusjonsperspektiv → sikre mot å spise «giftig mat/ikke-mat»
- Barnet reagerer på sanseinntrykk i møtet med nye matvarer med samme responsmønster som ved fobiske tilstander
- Barn reagerer med alle sansemodaliteter: syn, lukt, smak, taktilt og hørsel forbundet med mat/måltid.

(Farrow C & Coulthard H, 2018, Harris G, 2018)



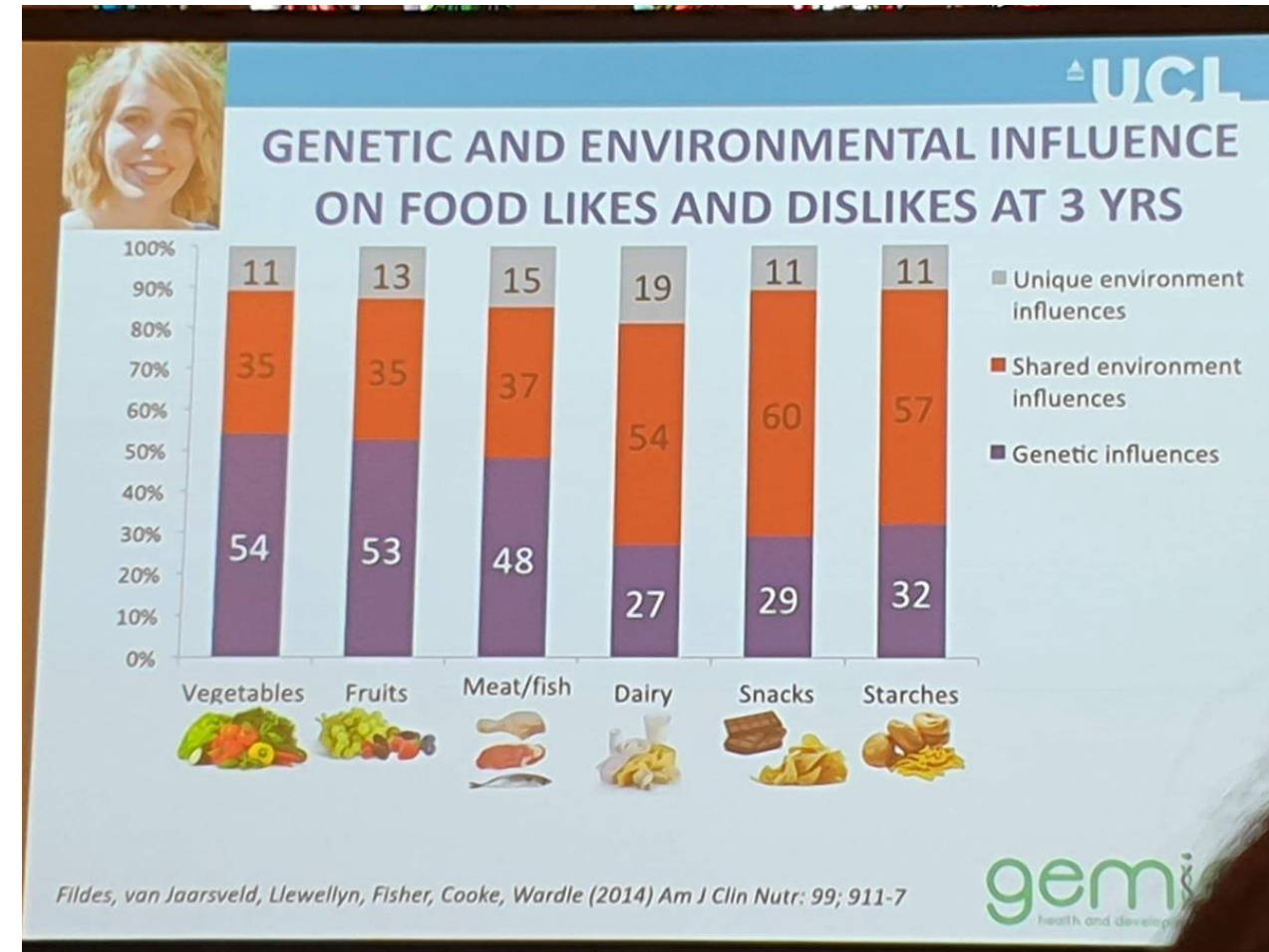
Forhold mellom genetisk og miljømessige påvirkning på barns preferanse for matvaregrupper

Søte smaker knyttes til energitett mat som øker barnets sjanse til å spise seg mett på passe mengde mat.

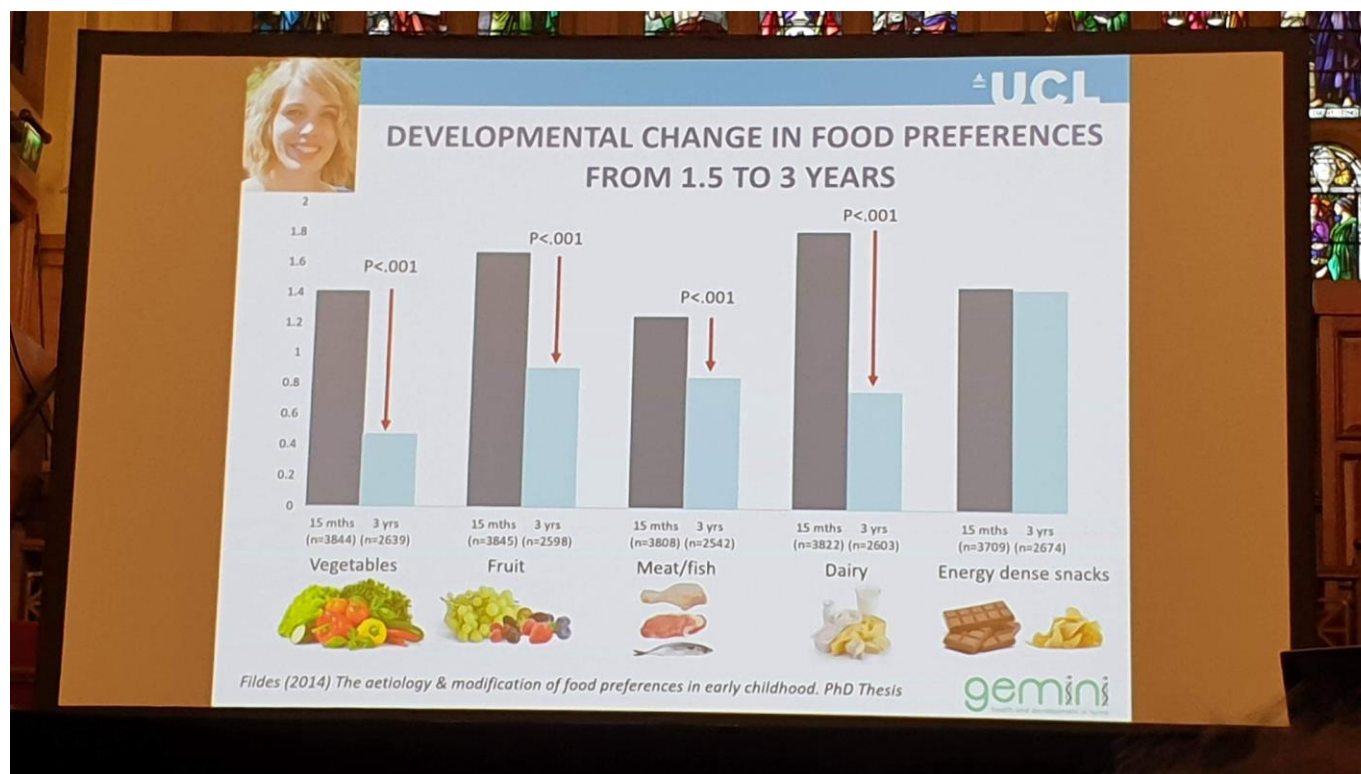
Når barn er åpne for større påvirkning fra miljøet, inkluderes de lettere i matkulturen.

Dette oppfattes som indikasjon på at det er sensitive perioder i spiseutviklingen

Lysbildet er opprinnelig fra et foredrag holdt av Claire Llewellyn, Birmingham 22.04.19



Barns preferanse for søt smak vedvarer gjennom spedbarnsperioden



Lysbildet er opprinnelig fra et foredrag av Claire Llewellyn, Birmingham 22.04.19

Å være kresen er ikke bare et spørsmål om å like/ikke like smaker!

Barns reaksjoner på mat er et uttrykk for barnets sensoriske prosessering av *sammensatte sanseinntrykk*.

Barn som reagerer sterkere på sanseinntrykk generelt, er mer sårbare for vansker med å akseptere mat, og derved for å bli kresne.

(Coulthard & Blisset 2009; Davies et al. 2013; Coulthard, Harris & Fogel 2016)



Betydning av gode rollemodeller i trygge måltider er viktig

Generell kognitiv utvikling får større betydning gjennom sped- og småbarnsperioden → det sosiale, med rollemodeller i måltidene, gjenkjenning av sanseinntrykk og situasjonsfaktorer som kjennetegner mat og måltider, og språk, blir viktig

Barn gjenkjenner-, generaliserer fra en matvare til kategorier, og blir trygge på ny mat gjennom samhandling med trygge rollemodeller

Motoriske forutsetninger utvikles raskt, men barnet må få erfaring gjennom gjentatte muligheter for å lære

Barn har behov for rollemodeller i foreldre og andre barn og tillitspersoner som viser hva som er trygt og godt for barnet, med utgangspunkt i barnets forutsetninger for å mestre.

Erfaring, læring, mestring forutsetter gode rammebetingelser i måltider

Måltidet: kanskje vår viktigste *sosiale arena*

- Gjentas flere ganger hver eneste dag
- Tradisjonsbærende i alle kulturer
- Markerer skillet mellom hverdag, helg og fest
- Deltakelse bekrefter inklusjon i fellesskapet
- Ramme for identitetsutvikling → bekrefter tilhørighet og selvbilde
- **Den som faller utenfor, kan miste en viktig utviklingsarena**

Foto: Knappenforeningen



**Noen barn kan ikke-, tør ikke-,
vil ikke spise.**

Definisjon av spisevansker

Spisevansker identifiseres når barn ikke følger det typiske utviklingsforløpet med de milepæler som er normale for å bli selvstendig og spise et normalt variert kosthold, og med den vekt- og vekstutvikling som forventet for barnets alder

(Borowitz KC, Borowitz SM, 2018).

Sykdom kan påvirke fortolkning av sanseinntrykk

Smerter og ubehag kan gi negative assosiasjoner til sanseinntrykk relatert til mat og/eller måltidssituasjoner.

Langvarig ernæring gjennom sonde kan også påvirke følelsene for mat og fortolkning av sanseinntrykk.

Enkelte medisiner kan ha både kort- og langsiktig påvirkning på lukt- og smaksopplevelser.

Emosjonelt stress i måltider, f.eks. dersom det er mye restriksjoner relatert til matvareallergi eller spesiell diét, kan påvirke forholdet til lukt/smak-opplevelser og mat generelt

Bearbeiding av sensorisk informasjon kan være annerledes ved enkelte tilstander

Sensoriske prosesseringsvansker er beskrevet bl.a. ved

- Autismespekterforstyrrelser
- Etter prematur fødsel
- Etter traumatisk hjerneskade
- Ved vansker med regulering av aktivitet og følelser
- Etter traumatisering

Barnets spiseutvikling kan preges på flere måter, og utviklingen kan være enten forsinket, atypisk eller avvikende.

Sensorisk hypersensitivitet

Noen barn reagerer raskere, lengre eller mer intenst på sensoriske stimuli. Det kan være en oversensitivitet knyttet til lukt-, syn-, smak-, hørsel-, berøring-, smerte- og balansesystemet.

Dette er en vanske ved sensorisk informasjonsbearbeiding. Barnet kan ha utfordringer med å oppdage, modulere og fortolke ulike stimuli, samt å samordne inntrykk fra flere sansemodaliteter samtidig.

Sensorisk hypersensitivitet synes å gå igjen hos mange barn med spisevansker.

Farrow CV & Coulthard H (2012 og 2018), Harris G (2018)



Produktene er kjøpt gjennom Minikids.no

Noen ganger må vi tenke annerledes

Når skal vi erkjenne at «våre» ønsker om at et barn skal spise ikke er til barnets beste? (Noen eksempler):

- Noen ganger er det ikke trygt og sikkert for barnet å spise, eks ved aspirasjonsrisiko, smaksprøver kan også være frarådet.
- Måltider kan ta så lang tid at det går ut over både barnets og familiens livskvalitet
- Smerter, ubehag, posttraumatisk stress, angst og aversjon, kan dominere og overskygge all mulig mat- og måltidsglede
- Barn med ASF kan oppleve måltidene som både sosialt og sansemessig påtrengende og invaderende. Perseptuell informasjonsbearbeiding kan være forskjellig fra vi oppfatter som vanlig/normalt.

Det kan være nødvendig å sikre ernæring, og nedprioritere fokus på å spise. Noen ganger spørsmål om «en pause», andre ganger kan det være en varig løsning.

Måltidene er *mer enn* mat –

Barn kan inkluderes selv om de kanskje ikke kan delta, og/eller spise på «vanlig måte»

Foto: Knappenforeningen



Påstand:

Nesten alle barn vil kunne ha positivt utbytte og glede av å være med i måltider, gitt individuelle hensyn og tilrettelegging.

Mange foreldre ønsker at barnet skal være med i familiefellesskapet rundt måltider – *gitt rammer og overskudd, og gitt at barnet har forutsetning for å trives.*



Foto: Knappenforeningen

Individuell tilrettelegging og tiltak kan være helt nødvendig



Foto: Knappenforeningen

Barnehage/skole er viktige læringsarenaer.

Spiseutvikling er en utviklingsdimensjon som andre utviklingsområder; barn med spisevansker har behov for pedagogisk støtte og tiltak.

Nye retningslinjer for mat og måltider i barnehagen har tatt høyde for dette.

Å mestre og å like er sammensatte funksjoner: det er ikke tilstrekkelig å fokusere på smak/lukt. Erfaringer med mat og spising inneholder elementer av sosiale, kognitive og følelsesmessige forutsetninger, i tillegg til det sensoriske og motoriske.

Utredning, tiltaksplaner og tiltak må baseres på en *helhetlig forståelse*.

Sansene våre fungerer ikke isolert eller enkeltvis

«Å spise er det eneste vi gjør som involverer alle sansene. Jeg tror ikke vi erkjenner hvor stor påvirkning sansene våre har på hvordan vi prosesserer informasjon fra munnen til hjernen»

Sitat hentet fra Spence C, Current Biology, 2013

Lukt og smak er viktig for å spise, og for mat- og måltidsglede.

Sansene må forstås i forhold til **våre erfaringer, hvordan vi forstår og fortolker** sanseinntrykkene (persepsjon), **følelser** som knyttes til sanseopplevelsene, og **konteksten** de forekommer i.

Vi må kjenne hvert enkelt barn godt for å vite hva som er trygt, godt, og hva som gir mat og måltidsglede!

Takk for meg!

Mer informasjon:

www.oslo-universitetssykehus.no/spise

