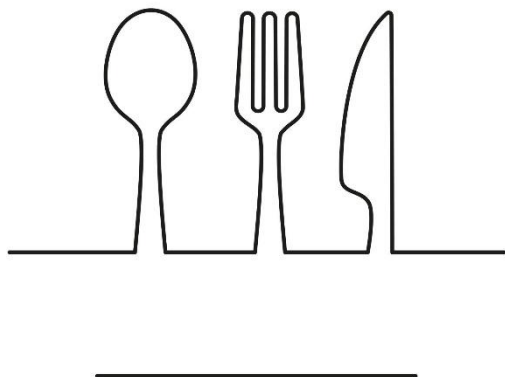


ARFID / Selektive spisevansker

Når mat blir vanskelig

Det er vanlig at barn og unge er kresne i perioder. For noen blir spisevanskene mer omfattende og vedvarende. Da kan det dreie seg om ARFID (avoidant restrictive food intake disorder) eller selektive spisevansker.



Denne brosjyren forklarer hva ARFID og selektive spisevansker er, og hva som kan hjelpe.

«Alle barn er kresne iblant» – men noen strever mye mer

Det er vanlig at barn og unge er kresne i perioder. Mange går gjennom faser hvor enkelte matvarer avvises eller hvor maten «må være akkurat riktig».

For noen blir spisevanskene mer omfattende og vedvarende. Da kan det dreie seg om ARFID (avoidant restrictive food intake disorder) eller selektive spisevansker.

Personer med selektive spisevansker:

- har ofte et svært begrenset kosthold
- kan reagere sterkt på lukt, smak, konsistens eller utseende
- opplever stress, angst eller ubehag rundt mat og måltider
- kan bli avhengige av bestemte produkter, merker eller tilberedningsmåter
- kan bruke mye energi på å håndtere måltider

Dette handler ikke om «vil ikke», men om «får ikke til».

Hvordan kan det oppleves?

Noen beskriver:

- at ny mat kjennes utrygg eller overveldende
- at bestemte konsistenser eller lukter blir for intense
- frykt for brekning, oppkast eller å sette mat i halsen
- sterk uro dersom maten ikke er slik de forventer
- at små endringer i smak, emballasje eller tilberedning gjør maten vanskelig å spise

Mange beskriver:



«Jeg vet at maten er trygg, men den føles ikke trygg.»



«Konsistensen blir for intens.»



«Jeg er redd for å brette meg.»

For mange blir måltider forbundet med stress, press eller nederlagsfølelse.

Sosiale konsekvenser

Mat er en stor del av sosialt liv.

Selektive spisevansker kan gjøre det vanskelig å:

- spise sammen med andre
- delta i bursdager, skole, jobb eller sosiale sammenkomster
- reise eller spise utenfor hjemmet
- føle seg avslappet rundt måltider

Mange forsøker å skjule spisevanskene sine fordi de er redde for kommentarer eller press.

Hvem kan få ARFID?

ARFID kan forekomme hos både barn, ungdom og voksne.

Noen har samtidig:

- autisme
- ADHD
- angst
- sensorisk sensitivitet
- mage-/tarmplager eller allergier

Andre har ingen andre kjente tilstander.

Det finnes ikke én enkelt årsak. Ofte handler det om en kombinasjon av biologiske, sensoriske og psykologiske faktorer.

Ikke det samme som anoreksi

Personer med ARFID ønsker vanligvis ikke å gå ned i vekt eller endre kroppen sin.

Mange:

- liker maten de føler seg trygge på
- ønsker egentlig å spise mer variert
- opplever skam over å streve med mat
- føler seg annerledes i sosiale situasjoner

ARFID
• Unngår mat fordi maten oppleves vanskelig • Ønsker ofte større variasjon • Symptomer grunnet sensoriske vansker, angst eller ubehag

ANOREKSI
• Begrenser mat på grunn av vekt/kropp • Ønsker ofte vektnedgang • Symptomer grunnet endret kroppsoppfatning

Spisevanskene ved ARFID handler ofte om sensorikk, angst, kroppslige reaksjoner eller behov for trygghet og forutsigbarhet.

Hva hjelper?

Trygghet først

Endring tar tid. Press, tvang og kritikk gjør ofte spisevanskene sterkere.

Det viktigste er å:

- skape trygge måltider
- redusere stress og press
- møte personen med respekt og nysgjerrighet
- anerkjenne at spisevanskene er reelle

Små steg gir størst fremgang

Utvikling skjer ofte gradvis.

Det kan hjelpe å:

- starte med mat som ligner på trygg mat
- utforske mat uten krav om å smake
- bruke alle sanser i trygge situasjoner
- involvere personen i handling, matlaging eller borddekking
- jobbe med små variasjoner av kjent mat

For mange er «museskritt» mer nyttig enn store mål.

Fleksibilitet er viktigere enn perfeksjon

Målet er ikke nødvendigvis å spise «alt», eller å få et «perfekt» kosthold:

Målet er at mat og måltider skal bli:

- trygge nok
- fleksible nok
- næringsrike nok
- sosiale nok
- og mindre belastende i hverdagen
-

For mange handler fremgang om små endringer som over tid gjør livet lettere og gir flere muligheter.

«Godt nok» er ofte et viktigere og mer realistisk mål enn perfekt.
Alle små fremskritt teller.

Når bør man søke hjelp?

Det kan være nyttig å kontakte helsepersonell dersom:

- kostholdet blir svært begrenset
- spisevanskene varer over tid
- måltider preges av mye stress eller konflikt
- det oppstår vekttap, ernæringsmangler eller lav energi
- spisevanskene påvirker sosial fungering eller livskvalitet

Viktig å huske

Personer med selektive spisevanter er ikke «trassige», «late» eller «bare kresne».

Mange har brukt mye energi over lang tid på å håndtere mat, uro og forventninger fra omgivelsene.

Trygghet, forståelse og små steg over tid kan gjøre en stor forskjell.