

Mat og læring

Mange barn og unge får i seg store mengder sukker i løpet av et år. Dette påvirker ikke bare barnas helse, men har også store konsekvenser for barnas læring, mener spesialpedagog Elin Natås. Selv om man er uenige i hva de nøyaktige konsekvensene av dårlig kosthold kan være, så bør man få i gang en debatt rundt dette og kunne få til en samling rundt det man faktisk er enige om, sier hun.

Tekst og foto: TORE BRØYN



Mange barn og unge får i dag i seg store mengder sukker. Ofte startes dagen med frokostblandinger og yoghurt som er tilsatt så mye sukker at blodsukkeret blir unormalt høyt. Som resultat av dette er blodsukkeret etter en time eller to altfor lavt. Et slikt ustabil blodsukker hemmer læring for mange av elevene. For hjernen er et stabilt blodsukker det beste, ikke bare for helsen, men også for innlæringsvevnen. Når blodsukkeret er for lavt oppstår det søthunger. Elevene får da ofte behov for raskt å hive innpå enda mer sukker som boller, mineralvann, sjokolade osv. Dette kan føre til at de får et blodsukker som spretter opp og ned hele dagen, uten noensinne å bli stabilt, hevder spesialpedagog Elin Natås, som er svært opptatt av at de barna hun arbeider med raskt må få justert kostholdet sitt. Hun mener at feil kosthold er en viktig tilleggsfaktor i forhold til atferdsvansker og lærevansker.

– Jeg vil gå så langt som å si at de som sliter ofte også er de som spiser dårlig mat. Jeg vil ikke si at kostholdet alene er skyld i konsentrasjonsvansker og lærevansker, men jeg vil hevde at hvis man ikke sørger for at barna spiser noenlunde sunt, så kommer man ingen vei med opplæringen, sier Natås.

Personlig erfaring forteller at sukker påvirker barna

– Men har dere egentlig vitenskapelig belegg for at kostholdet virker inn på atferd og læring?

– Vi mener det finnes prosjekter som viser dette. Men må det virkelig bevises vitenskapelig at kostholdet påvirker atferden vår? Vi som er mødre vet at hvis vi skal ha fred om kvelden, så gir vi ikke barna godteri, sier Natås.

Hennes egen sønn hadde voldsomme raserianfall, og var totalt uimottakelig for kommunikasjon da han kom hjem fra skolen og ikke hadde spist på en stund. Selv det å få øyekontakt var problematisk. Først etter at han hadde fått i seg mat var det mulig å snakke med ham, men da var han også blitt «et helt annet menneske», uten kjefting, bråk og krangling. Hennes mor og bestefar har også slitt med voldsomme humørsvingninger og mangel på konsentrasjon som resultat av lavt blodsukker. Natås mener at enkelte mennesker er spesielt vare i forhold til lavt blodsukker, og dersom dette er koblet sammen med andre lærevansker, for eksempel AD/HD, så får dette svært negative konsekvenser.

Men hva er egentlig normalt?

– Vi snakker i dag om et «normalt godt norsk kosthold». Men hva er egentlig dette, spør hun. Det vanlige norske kostholdet er for mange frokostblandinger, frukt-/drikkeyoghurt, lyst brød med søtt pålegg, mineralvann, saft, potetgull, pizza og hamburgere. Mange barn hopper over frokosten sin, og kaster matpakka når de kommer på skolen. Hungeren etter sukker og andre raffinerte karbohydrater får dem til å bruke lommepengene sine på slike varer. Når de ikke har penger, opplever vi også at noen må stjele for å skaffe seg det de har behov for, sier Natås.

Mest av alt skulle hun ønske at man kunne få i gang en saklig debatt om disse emnene, der folk fra ulike leire kom sammen og fant ut hva man faktisk kan enes om.

– Det blir patetisk å diskutere om barna skal ha én eller to poteter til middag, eller om de skal ha brød eller ikke. Tilstanden i det norske kostholdet er blitt så dårlig at vi heller bør diskutere hvordan vi skal sørge for at barna får i seg vitaminer, mineraler og de riktige fettstoffene kroppen trenger for fysisk og psykisk velvære som forutsetning for en god lærings situasjon, sier Natås.