



CSALAMÁDÉ ötletbörze szülőknek

Készítette: Brezóczi Bianka

Ebben a hónapban az evészavarok témakörével foglalkozunk, azon belül fókuszunk elkerülő/restriktív táplálékbeviteli zavarra (továbbiakban: ARFID) irányul. Rovatunkban segítünk megérteni a gyermekük viselkedését, valamint igyekszünk tanácsokkal és eszközökkel hozzásegíteni Önöket a probléma felismeréséhez és megoldásához.

Mi az ARFID?

Az ARFID egy olyan étkezési zavar, amelyben a gyermekek rendkívül **válogatósak** és **csekély érdeklődést mutatnak az étkezések iránt**. A preferált élelmiszerek korlátozott választékát fogyasztják, ami fejlődési, növekedési problémákhoz és alultápláltsághoz vezethet. Az ARFID általában fiatalabb korban kezdődik. Az anorexia és bulimia nervosával ellentétben, az ARFID fiúknál nagyobb valószínűséggel fordulhat elő. Az ARFID pontos oka nem ismert, pszichológiai, genetikai és különböző környezeti tényezők szerepe is valószínűsíthető kialakulásában.

Hogyan ismerhetjük fel?

Az ARFID fő jellemzői a **túlzottan válogatós étkezés** és **az étkezés iránti általános érdektelenség**. Az érintettek éhségérzete hiányzik, valamint az ételek szaga, íze, állaga vagy színe elrettenti őket. Például nem hajlandóak megenni olyan ételeket, amelyek zöld színűek (pl. uborka), darabosak vagy éppen főzelék jellegűek. A válogatás fokozódhat és akár **korábban kedvelt ételeket** is elkezdhet a gyermek elutasítani. Gyakran emiatt **minimálisra korlátozódik az ételek száma**, amit szeretnek, és nagyon dühösek vagy akár rosszul is lesznek, ha valami mást kell enniük. Étkezés során megjelenhet a **fulladástól, hányástól és fájdalomtól való félelem, szorongás**. Például, ha karácsonykor túl sokat eszik a gyermek, amely akár hányáshoz is vezet, akkor intenzív félelem alakulhat ki a hányástól.

Egy véletlen félrenyelés is hasonló helyzetet idézhet elő a fulladás miatt. **A rossz élményt okozó ételt** innentől fogva elutasítják, de akár a hasonló színű, formájú ételeket is. A gyermek különféle **étkezési rituálékat** is bevezethet ARFID esetén, mint például ragaszkodhat ahhoz, hogy a dolgokat egy bizonyos sorrendben egye meg, vagy hogy a nem kedvelt ételek ne kerüljenek a tányérjára. Továbbá a gyermek gyakran elfelejthet enni, ha a figyelmét más köti le, vagy ehhez túlságosan **gyorsan vagy lassan**, valamint nagyon **hamar jóllakottságra** hivatkozva be is fejezheti az étkezést. Jellemző az alultápláltság, de az ARFID normál testsúly vagy túlsúly mellett is fennállhat. Fokozott figyelmet igényelnek azok a helyzetek, amikor a gyermek elutasítja a családdal való étterembe járást, az étkezéssel járó baráti tevékenységeket, iskolai kirándulásokat.

Milyen problémák léphetnek fel ARFID esetén?

A nem megfelelő táplálkozás különböző problémákat idézhet elő, ugyanis a gyermekek:

- mesterséges táplálására is sor kerülhet és táplálékkiegészítőkre is szükségük lehet
- fejlődésben, növekedésben alulmaradhatnak
- pubertása késlekedhet
- túlsúlyosak vagy elhízottak lehetnek
- nem jutnak elegendő vitaminhoz, ásványi anyaghoz és fehérjéhez, amelyek többek között szédülést, kiszáradást, csonttrikulást, izomgyengésséget, koncentrációs problémákat, alvási nehézségeket és a menstruáció elmaradását eredményezhetik

Hogyan segíthetnek?

Az ARFID teljesen természetes, hogy aggodalmat ébreszthet a szülőkben. Nehéz, ám fontos gyermekük számára a támogatás és az ösztönzés az otthoni környezetben. Íme, néhány praktikus tanács, amit érdemes szem előtt tartania szülőként:

- **Ne erőltesse az étkezést!** Bármennyire is szeretné, hogy a gyermeke mindent megegyen, amit a tányérjára tesz, az erőltetéssel csak ellenkező hatást ér el, ugyanis erősíti az étkezéshez kapcsolódó rossz élményt a gyermekben.
- **Próbálja meg bővíteni a menüt!** Engedje, hogy azokat fogyassza, amelyeket szeret, viszont bátorítsa, hogy próbáljon ki új dolgokat. Például állítson össze egy listát a család számára kipróbálandó új ételekről, és csináljon belőle játékot - mit fogunk ma este kipróbálni? Akár valami kreatív is játszhatnak, mint például **az ételbingó**.
- **Legyen gyermeke példaképe!** Próbáljon **változatosan** étkezni és **kreatívan** tálalni (pl. figuratív tojásrántotta, mesehősök megalkotása gyümölcsökből).

- **Ne készítsen új ételt!** Amikor a gyerekeknek nem ízlik a vacsora, egyes szülők kényszerít éreznek arra, hogy valami mást készítsenek. Ez rossz precedenst teremt, és nem igazán ösztönzi a gyerekeket arra, hogy adjanak egy esélyt az új dolgoknak. Nehezebb helyzetekben előre megadhat valami egyszerű ételt (joghurt, saláta, zabkása), amit elfogyaszthat, ha nagyon elutasító a főétellel szemben.
- **Tanítsa meg a nem kívánt ételek elviselésére!** Azt is fontos megtanítani a gyerekeknek, hogy az étel nem megy tönkre, ha olyasmivel érintkezik, amit nem szeretnek. Ha egy nem kívánt uborkát talál a hamburgeren, az nem fogja azt beszennyezni. A gyerekeket arra kell bátorítani, hogy tolják félre vagy egy másik tárgyra a nekik nem tetsző ételt, vagy ajánlják fel valaki másnak.
- Vezessen be **rendszer** az étkezésekbe! Próbáljon meg **kellemes hangulatú családi étkezéseket** tartani.
- **Jutalmazza** a pozitív étkezési viselkedést. Ha a gyermek valamennyivel többet evett mint előző nap, vagy kipróbált valami újat, esetleg már csak keveset is, de evett, mindenképp dicsérje meg vagy jutalmazza aprósággal (matrica, még egy mese)
- **Együtt a boltban és a konyhában!** Az étkezési kedv és a válogatás csökkentésének egyik legjobb módja, ha **bevonjuk őket a bevásárlásba, sütésbe**. Vigye magával gyermekét a boltba, és hagyja, hogy kiválasszon néhány új dolgot, ami tetszik neki. Próbáljon ki különféle zöldségeket, kenyereket, húsokat és sajtokat. **A közös főzés** egy másik nagyszerű módja annak, hogy a gyerekek nyitottabbak legyenek az új ételek iránt. Nézzen át recepteket, különösen gyerekbarát recepteket az interneten vagy szakácskönyvekben. Találjanak valamit, ami mindannyiuk szerint jól néz ki, és készítsétek el együtt.
- Találja meg a módját az étkezés körüli **szorongás és stressz kezelésének!** Néhány mély lélegzetvétel segíthet gyermekének ellazulni. A jóga, a meditáció, a zene, a művészet, a tánc, az írás vagy egy baráttal való beszélgetés segíthet a stressz kezelésében.
- Ha az étkezések egyre körülményesebbé válnak, valamint a gyermek megváltozott viselkedést produkál és a fent felsorolt tünetek bármelyike (testsúlyvesztés, hányinger, szorongás) megfigyelhető nála, mindenképpen **keresse fel gyermeke orvosát!**

A rovat forrása:

<https://kidshealth.org/en/parents/arfid.html>

<https://www.nationaleatingdisorders.org/learn/by-eating-disorder/arfid>

https://childmind.org/article/what-is-arfid/#full_article

<https://childmind.org/article/how-to-help-kids-who-are-picky-eaters/>

További hasznos linkek (angol nyelven):

<https://www.nationaleatingdisorders.org/blog/what-exactly-arfid>

<https://www.nationaleatingdisorders.org/blog/time-to-talk-about-arfid>

<https://www.nationaleatingdisorders.org/blog/living-with-ARFID-recovery-story>

<https://centerfordiscovery.com/conditions/arfid/>

<https://www.eatingdisorders.org.au/eating-disorders-a-z/arfid/>

<https://nedc.com.au/eating-disorders/eating-disorders-explained/types/arfid/>

<https://www.psychiatrictimes.com/view/understanding-and-treating-avoidant-restrictive-food-intake-disorder-children-and-adolescents>

Vadaskert Alapítvány
Vadaskert Gyermekpszichiátriai Kórház és Szakambulancia
www.vadaskert.hu
www.vadaskertem.hu

Kérjük, adója 1%-ával támogassa a Vadaskert Alapítvány működését!
Adószámunk: 19007191-1-41