

Matguide for **ADHD**

ADHD påvirker både energi, impulskontroll og konsentrasjon. Mange opplever at de hopper over måltider, småpiser mye eller tyr til raske løsninger som gir kortvarig energi, men som etterlater kroppen urolig og hodet ukonsentrert.

Kosthold handler ikke bare om å stille sulten, men om å gi kroppen og hjernen det de trenger for å fungere best mulig. Et stabilt blodsukker, nok protein og fett, og riktig sammensetning av måltider kan bidra til bedre fokus, jevnere humør og mindre uro.

Denne guiden bygger på enkle prinsipper:

→*Naturlig mat*: Jo nærmere råvaren er slik naturen har laget den, desto bedre.

→*Rutiner*: Faste måltider hjelper hjernen å få rytme og ro.

→*Enkelhet*: Oppskriftene er lette å følge, med mat du kan lage raskt eller forberede i forkant.

→*Fleksibilitet*: Ingen er perfekte – små skritt over tid gir stor suksess til slutt.

Målet er ikke strenge restriksjoner, men å skape et rammeverk som gir deg mer kontroll, mer energi og bedre hverdager - fra morgen til kveld.

Grunnprinsipper for matvalg

Når du lever med ADHD kan matvanene lett bli uregelmessige, og det kan være vanskelig å planlegge fremover. Derfor er det nyttig å ha noen enkle grunnprinsipper å lene seg på.

→ *Spis mest mulig naturlig mat* – råvarer som rødt kjøtt, fisk, egg, meieri, frukt, grønnsaker, ris og poteter gir kroppen det den trenger uten unødvendige tilsetningsstoffer.

→ *Fokuser på jevnt blodsukker* – proteiner og fett gir mer stabil energi enn raske karbohydrater som sukker og mel.

→ *Bygg rutiner* – prøv å spise frokost, lunsj og middag til omtrent samme tid hver dag. Det gir hjernen forutsigbarhet.

→ *Spis for energi, ikke for trøst* – mat kan være en kilde til glede, men det viktigste er at den gir deg optimalt drivstoff til dagen din.

→ *Unngå perfektjonisme* – du trenger ikke være “flink” hele tiden. Små forbedringer over tid gir varige resultater.

→ *Ha fleksibilitet* – Sjokolade, is eller snacks kan være en del av et balansert kosthold når grunnlaget er næringsrikt. Sikt på minimum 80 % råvarer.

Når du holder deg til disse prinsippene, får kroppen bedre betingelser for å levere energi og hjernen får mer stabile rammer å jobbe innenfor.

Dette er essensielt for å gjøre ADHD til en superkraft.

Anbefalte råvarer

Disse matvarene gir stabil energi, god næring og lite uro i kroppen. De passer godt som base i et ADHD-kosthold:

Proteiner og fett

- Rødt kjøtt (filet, entrecôte, vilt, kjøttdeig)
- Kylling og kalkun
- Egg – kokt, stekt eller som omelett
- Villfisk fra hav eller ferskvann
- Bacon

Meieri

- Helmelk (f.eks. fra Røros)
- Meierismør
- Gresk yoghurt
- Rømme og crème fraîche
- Ost (vanlig gulost, brie, parmesan m.m.)
- Kremfløte (kan brukes i sauser eller grøt).

Karbohydrater

- Ris
- Poteter og søtpotet
- Surdeigsbrød, helst hjemmebakket eller fra bakeri
- Alle typer frukt og bær – naturens egen dessert
- Grønnsaker som er milde for magen: gulrot, squash, gresskar, potet, søtpotet
- Prøv deg frem med løk og bladgrønnsaker – spis det du tåler godt

Naturlige søtningskilder

- Norsk rå honning – rik på mineraler

- Lønnesirup – bedre alternativ enn raffinert sukker.
- Dadler – naturens eget “smågodt”.

Oljer, nøtter og frø

- Olivenolje av høy kvalitet
- Nøtter (mandler, valnøtter, hasselnøtter m.m.)
- Frø (chia, gresskar, solsikke f.eks.)

Husk: basen bør være enkel. Når du holder deg til disse råvarene 80–90 % av tiden, får du et kosthold som gir stabilitet, energi og støtte til hverdagen med ADHD.

Matlaging og tilberedning

En stor del av et godt kosthold handler om å gjøre det enkelt å spise riktig. Med ADHD kan det være utfordrende å planlegge i øyeblikket, derfor lønner det seg å ha mat klart eller lage større porsjoner.

Enkle metoder:

- Stek kjøtt, kylling eller fisk i meierismør eller olivenolje. Tilsett krydder for variasjon.
- Bak grønnsaker i ovnen med olje, salt og pepper – smakfullt og raskt.
- Kok grønnsaker og lag mos med smør, fløte, salt og pepper.
- Lag ris i store porsjoner og bruk til flere måltider. Kan varmes opp eller stekes med egg til “stekt ris”.
- Kok eller stek flere egg på en gang og oppbevar i kjøleskapet som raske mellommåltider.
- Lag egne karbonader av kjøttdeig – du trenger bare salt, men krydder som hvitløkspulver og paprika gir ekstra smak.

Kombiner kreativt:

- Gresk yoghurt med honning, bær, nøtter eller frø er et perfekt raskt måltid.
- Surdeigsbrød med smør og honning er både enkelt og tilfredsstillende.
- Dadler med smør og nøtter kan fungere som et sunt snacksalternativ.
- Tenk utenfor boksen – det går fint å spise kjøttboller sammen med melon, eller ha yoghurt til middag.

Husk:

Spis for energi og helse, ikke for trøst eller stress. Når du velger råvarer som bygger kroppen opp, får du mer ro og stabilitet i både hodet og kroppen.

Praktiske tips for hverdagen

Når du lever med ADHD kan det være lett å glemme måltider, miste oversikten eller ende opp med raske løsninger. Disse tipsene gjør det enklere å holde seg til gode rutiner uten å bruke masse energi:

Planlegging

- Planlegg neste dag kvelden før – skriv ned hva du skal spise.
- Ha alltid noen ferdige måltider eller ingredienser i kjøleskapet eller fryseren.
- Kok ris eller poteter i store mengder og bruk over flere dager.
- Stek kylling eller kjøtt i batcher – oppbevar i kjøleskap eller frys ned.

Rutiner og påminnelser

- Sett alarmer som minner deg på å spise.

→Ha faste tider for frokost, lunsj og middag – hjernen liker forutsigbarhet.

→Start dagen med et enkelt måltid, selv om det bare er yoghurt eller et kokt egg (med mindre du faster).

Mental innstilling

→Ikke jag etter perfektjon – 1–2 gode dager i uka er en seier å bygge videre på. Tenk alltid fremover.

→Se på mat som drivstoff for energi, fokus og fremtidig helse.

→Sjokolade og liknende, kan være en del av livet, men ikke basen i kostholdet.

Nøkkel til suksess

Tålmodighet og kreativitet er nøkkelen. Over tid skaper dette tryggere rutiner, bedre energi og mer stabilt humør.

Å leve med ADHD kan by på mange utfordringer, men også store muligheter. Når du tar små steg mot bedre matvaner, gir du både kroppen og hjernen din et sterkere fundament å stå på.

Husk at endring ikke skjer over natten. Det er summen av alle de små valgene du gjør som skaper varig resultat. Et glass vann i stedet for brus, et kokt egg i stedet for sjokolade, en planlagt middag i stedet for take-away – alt teller.

Målet med denne guiden er ikke å gi deg en streng oppskrift, men å inspirere deg til å finne en matrytme som passer deg og din hverdag. Det viktigste er ikke at du gjør alt perfekt, men at du finner en vei som gir deg mer ro, energi og glede i livet - hele livet.

- Gi deg selv lov til å prøve, feile og starte på nytt.
- Feire de små seirene – én god dag er en seier å bygge videre på.
- Husk at ADHD gir de mange styrker, talenter og ressurser. La maten være en støtte, ikke en byrde. Bruk den som et verktøy til å leve mer i balanse, med klarere fokus og mer overskudd til det som betyr mest for deg.

Små skritt. Store resultater.

