

גלק 1

התחלה מהירה



ריפוי בלי ריטלין מהפרעות קשב, ריכוז והיפראקטיביות

התחלתי לעבוד כרופא ילדים לפני כמעט 30 שנה. בתחילת דרכי, פגשתי אין-ספור ילדים שסבלו מבעיות שלא נמצא להן פתרון בדרכים "קונבנציונאליות". לעיתים קרובות, כשרשמתי להם טיפול תרופתי, כמקובל באותה תקופה, תופעות הלוואי מהתרופות היו גרועות יותר מהמחלה עצמה. גם כיום, כשיש לנו תרופות חדישות יותר, המטופלים עלולים לסבול מתופעות לוואי שליליות. בשוק מצויות אמנם עשרות תרופות חדשות במאות מינונים שונים, אך יש להן אלפי תופעות לוואי.

במשך השנים, הודות לכיסוי תקשורתי נרחב ולזמינותם של מקורות מידע רבים, הציבור הרחב למד להכיר טוב יותר מהי הפרעת קשב וריכוז (ADD) ומהי הפרעת קשב, ריכוז והיפראקטיביות (ADHD). אני, לעומת זאת, התוודעתי לבעיה לאו דווקא מקריאה, כי אם מטיפול בילדים שהסתבכו בקטטות בבית הספר, הסתכסכו עם חבריהם או שכחו להגיע למסיבות יום-הולדת שאליהן הם הוזמנו. דרכי החשיבה והפעולה שלהם הפכו אותם ל"ילדים קשים". הוריהם עזרו לי לזהות שאלה הם רמזים ראשונים לקיומן של הפרעות קשב, ריכוז והיפראקטיביות.

הדרך לאבחנה נראית, בדרך כלל, כך: בשבוע הראשון ללימודים, הגננת או המורה בכיתה א' או ב' אומרת להורים שהילד קצת "מרביץ לחברים", שהוא "זז כל הזמן" או "מפריע בכיתה". לרוב, הן ההורים והן הגננת או המורה לא מייחסים לכך חשיבות יתרה. "הכול יהיה בסדר", הם אומרים. "פשוט קצת קשה לו להסתגל, זה הכול".

לאחר שבוע בערך, ההורים מקבלים פתק מהגן או מבית הספר, שבו כתוב: "ילדכם מתקשה למלא הוראות ולשתף פעולה עם ילדים אחרים". בשלב זה, ההורים פונים אליי ומספרים לי על כך ואני מפנה את תשומת לבם לאפשרות שילדם סובל מהפרעות קשב, ריכוז והיפראקטיביות. אני ממליץ להם לנקוט באמצעים מיידים כדי למתן את התסמינים ואומר להם שאם הם לא יפעלו באופן מידי, המצב רק ילך ויחמיר. בסופו של דבר, ההתנהגות הגרועה והמתמשכת של הילד תגרום לכך שבית הספר ימליץ לשלוח אותו לבדיקה, ולאחר קבלת האבחנה הסופית, הוא יופנה לחינוך מיוחד או למסגרות חינוכיות אחרות. רוב אנשי המקצוע ממליצים על תרופות מעוררות כטיפול היחיד בהפרעות קשב, ריכוז והיפראקטיביות. עבור כל משפחה, זוהי החלטה קשה שיש לה השלכות לא פשוטות.

במסגרת עבודתי, ראיתי מקרוב את ההשפעות השליליות של התרופות על התפתחות הילד. השפעות אלו מתבטאות בכל התחומים, החל מתנודות יומיומיות במצבי הרוח ועד להשפעות על המצב הגופני וההערכה העצמית, ולעיתים קרובות, תופעות הלוואי היו קשות לצפייה ושברו את לבי. בתחילת הקריירה המקצועית שלי כרופא ילדים, מקובל היה להניח שהתרופות הן הפתרון הטיפולי היחיד, לא רק להפרעות קשב, ריכוז והיפראקטיביות אלא לרוב הבעיות הנפוצות בגיל הילדות.

התחלתי לחפש דרכים חלופיות לטיפול בבעיות שונות, החל בדלקות אוזניים ועד להפרעות התנהגותיות. גיליתי שיש דרכים רבות, הגיוניות הרבה יותר מהתרופות, לעזור למשפחות להתמודד עם מחלות ובעיות בריאות נפוצות בגיל הילדות. לעיתים קרובות, שיטות אלו פעלו ביעילות רבה יותר ותמיד נלווה להן הערך המוסף של תופעות לוואי מעטות יותר.

בעיות התנהגותיות נפוצות מאוד בתחום רפואת הילדים. טווח הגילאים של ילדים הסובלים מבעיות אלו נע בין 18 חודשים ל-18 שנים, כששכיחות האבחנה של הפרעות קשב, ריכוז והיפראקטיביות היא הגבוהה מכולן. עבור המשפחות שבטיפולי, קבלת אבחנה של הפרעות קשב, ריכוז והיפראקטיביות נחשבה לבעיה שצפויה לשנות את חייהן וכתוצאה מכך, הן הסכימו מייד לקבלת טיפול תרופתי, על אף תופעות הלוואי הכרוכות בו. עבודתי עם הורים ומשפחות במשבר הובילה אותי למסקנה שאני חייב לעזור להם למצוא דרך לטפל בהפרעות קשב וריכוז ללא תרופות.

כיום, רוב הילדים צורכים כמויות עצומות של סוכר. הם אוכלים הרבה מזונות מעובדים. אלה הם מזונות חסרי כל ערך תזונתי, שמלאים בצבעי מאכל, חומרי טעם מלאכותיים וחומרים משמרים. בקיצור, הם אוכלים ג'אנק פוד עלוב, מלאכותי ומעובד מדי. הגופים הממשלתיים אינם מגנים על בריאותם התזונתית של ילדינו, וההורים והרופאים מתקשים לעמוד בפני מיליארדי הדולרים המופנים לפרסום התזונה הרעילה הזו.

ילדינו אינם ישנים מספיק, אינם נהנים ממספיק שעות שקטות ובוודאי שאינם עוסקים מספיק בפעילות גופנית.

כבר בכתה א' או ב', שיעורי הבית דורשים מהם הרבה זמן ואנרגיה (האם יצאנו מדעתנו?) ובחטיבת הביניים, הדרישות הלימודיות כבר מרקיעות שחקים. ראיתי כיצד ילדים אתלטיים מטבעם הופכים ל"בטטות" תוך שנים ספורות, מכיוון שבתי הספר אינם משלבים במערכת השעות מספיק שעות של חינוך גופני. כמו כן, בבתי הספר שבהם התלמידים מקבלים ארוחות צהריים, האפשרויות המוצעות להם בתפריט אינן בריאות מספיק.

אורח החיים האופייני למאה ה-21 מזיק לגוף האדם. מכיוון שגופו של הילד מבזבז אנרגיה רבה מדי על עיכול המזונות הגרועים שהוא אוכל, לא נותרת לו די אנרגיה

להתפתחות הגופנית והמנטאלית. אנחנו חייבים לשנות את המגמה הזו ולהתייחס להפרעות קשב, ריכוז והיפראקטיביות ולבעיות התנהגותיות אחרות כאל מקרה חירום רפואי.

אין לי ספק שכדי להתחיל את השינוי הזה, אנחנו צריכים ליישם מספר התערבויות טיפוליות פשוטות ולא-מזיקות, כמו הימנעות מסוכר במשך שבוע או שבועיים, או עדיף מכך, הימנעות מסוכר ומוצרי חלב כאחד במשך תקופה זו. להורים שסבורים שהימנעות מסוכר ומוצרי חלב היא צעד קיצוני, אני אומר: "זה נראה לכם קיצוני? ולתת לילדכם ריטלין במשך 10 או 20 שנה זה לא קיצוני?"

כשאני מנסח זאת כך, רבים מההורים מסכימים לנסות וליישם את הרעיונות שלי. למרבה הפלא, הם מגלים בעצמם את מה שאני כבר יודע מזמן לאור ניסיוני כרופא: כשילדים אינם צורכים עודפי סוכר, הם מתנהגים בצורה שונה מאוד. כשילדים ונערים נהנים מתזונה טובה ובריאה, כשהם ישנים מספיק וחיים על פי סדר יום מאוזן שקבעו הוריהם, הם מסוגלים לשבת, ללמוד ולמלא הוראות בבית הספר. השינוי שחל בהם הוא מדהים, והוא מושג תמורת "מחיר סמלי" בלבד – אכילת מזון בריא, פעילות גופנית ושנת לילה טובה.

כל הורה יודע מה קורה כאשר הילד חוזר ממסיבת יום הולדת. כשבתי הייתה קטנה, נהגתי לומר להורים המארחים: "אם אתם מתכוונים לתת לה עוגיות, משקה ממותק, עוגת יום הולדת, פיצה וסוכריות, עדיף שהיא תישאר לישון אצלכם בלילה. זה לא יהיה נחמד לקחת אותה הביתה בשעה חמש אחר הצהריים ולהתמודד אתה במצב הזה עד שהיא הולכת לישון".

יש מונח רפואי שמתאר את המתרחש בגוף לאחר צריכה מוגברת של סוכר, שכן, ההשפעות הגופניות, הרגשיות והקוגניטיביות של הסוכר ממשיות ביותר. מצב זה נקרא "היפוגליקמיה תגובתית". רמת הסוכר הגבוהה שנוצרת כתוצאה מאכילת הממתקים במסיבה מובילה לייצור מוגבר של אינסולין, ובשלב הבא, לרמה נמוכה מאוד של סוכר בדם. תוך זמן קצר, רמת הסוכר הגבוהה צונחת והילד מתחיל לסבול מ"קוצים בישבן" ואינו מסוגל לשבת בשקט. הוא עלול להיות עצוב, כעוס או מנומנם. אצל מבוגרים, אנחנו מכנים את התופעה "תסמונת הפסקת הקפה". כשעה לאחר שנהניתם מקפה ומאפה, תחושת ה"היי" מתפוגגת ואתם "זקוקים" לכוס קפה נוספת ולעוד מאפה. עליכם על נדנדת הסוכר.

בקרב חלק מהילדים (וגם המבוגרים), ההשפעות השליליות משמעותיות כל כך, עד כי צריכת סוכר בכמות שנראית לנו סבירה בהחלט עלולה להפריע במשך שעות ללימודים, לעבודה ולמשחקים בבית הספר או במקום אחר. כל המומחים מסכימים על כך שהפרעות קשב, ריכוז והיפראקטיביות מעצימות את כל ההשפעות השליליות של צריכת סוכר ועלולות לפגוע קשות בהישגים הלימודיים של הילד ובחיי החברה שלו.

מה באמת קורה כאן?

אני בטוח שילדים רבים מדיי מאובחנים כיום כסובלים מהפרעות קשב, ריכוז והיפראקטיביות. תשומת הלב שהופנתה לנושא זה מצד אמצעי התקשורת, הממסד הרפואי וחברות התרופות גרמה להורים רבים לקבל את האבחנות הניתנות להם בצורה כמעט אוטומטית. במקום זאת, עלינו לחפש ביתר שאת את הגורמים התזונתיים וההתנהגותיים שמובילים להתפתחותן של הפרעות אלו.

במקום להסתמך על האבחנה של הפרעות קשב, ריכוז והיפראקטיביות, עלינו לחשוב היטב האם הילד היה מצליח יותר אם היינו שולחים אותו לבית ספר אחר, נותנים לו תזונה אחרת, מדריכים אותו להגביר את הפעילות הגופנית, מציבים לו גבולות בבית או מנחים אותו לישון שעות רבות יותר. חלק מהילדים אכן סובלים משיבוש בתהליכים הכימיים במוח. ילדים אלה מקבלים אבחנה א-קלינית/פסיכולוגית/פסיכיאטרית של הפרעת קשב וריכוז או הפרעת קשב, ריכוז והיפראקטיביות, המבוססת על מבחנים מתאימים. עם זאת, אפילו ילדים אלה – **ובמיוחד** ילדים אלה – יפיקו תועלת מתזונה טובה יותר ודלה בסוכרים ושינויים מסוימים באורח החיים.

למרות שהחוקרים בתחום רפואת הילדים אינם תמימי דעים בנושא הקשר בין סוכר להפרעות קשב, ריכוז והיפראקטיביות, כל הורה, רופא או מורה יכול לספר לכם מה קורה לילדים שאוכלים כמות גדולה של ממתקים. אם כך, מדוע אנחנו ממשיכים להאכיל ילדים עם הפרעות התנהגותיות במזונות שידועים כמחמירים בעיות מסוג זה בקרב כל הילדים?

כהורים וכמטפלים, אנחנו חייבים להאמין למראה עינינו. ספרים ומאמרים רבים גורסים כי לסוכר אין השפעה על ההתנהגות. זה פשוט אבסורד. אפילו מערכת המשפט הכירה בכך שאכילת כמות גדולה של ג'אנק פוד עלולה לגרום להפרעות חמורות בהתנהגות.

צר לי להודות כי בתחילת הקריירה שלי, התייחסתי בזלזול להפרעות התנהגותיות אצל ילדים. הייתי אומר להורים: "הוא רק בן שלוש או ארבע. הגננת צריכה לקחת אותו יותר בקלות. היא חייבת להבין שככה מתנהגים ילדים בגיל הזה". כיום, אני מבין שגישה סלחנית כזו אינה עושה שירות טוב לילד ולמשפחתו, שכן, הגננות והמורות כבר ראו מאות ילדים במהלך השנים. כאשר הגננת או המורה מתקשרת אליכם ואומרת שלילד שלכם יש בעיה כלשהי, רצוי שתאמינו לה ותטפלו בעניין. הורים רבים כועסים בשל כך, שכן, הם סבורים שהגננת או המורה מצפה מהם לתת לילד טיפול תרופתי או שהן חושבות ש"משהו לא בסדר עם הילד", כאשר כל כוונתן היא שהילד זקוק למעט עזרה וטיפול נוספים.

בחלק מהמקרים, ניתן להקל על הבעיה אם המורה תושיב את הילד בשורה הראשונה בכיתה או אם היא תימנע מלהפנות את גבה לתלמידים כשהיא מדברת

אליהם. שינויים קטנים בהתנהגותם של המורים עשויים לסייע לתלמידים עם הפרעת קשב, ריכוז והיפראקטיביות לשים לב למתרחש בכיתה. אולם, אתם יכולים לתרום את חלקכם להצלחתו של ילדכם אם תבינו שהמוח אינו יכול לתפקד היטב בבית הספר, או בכל מקום אחר, אם לא מאכילים אותו היטב.

כדי להקל על המשפחות הנתונות בלחץ, פיתחתי תפריט פשוט שמתמקד בבחירות תזונתיות בריאות, שכן, הורים רבים נוהגים לבקש ממני המלצות מפורטות בנושא תזונה.

אחד הסימנים המעידים על קיומן של הפרעות קשב, ריכוז והיפראקטיביות הוא התנהגות פרועה במסיבות יום הולדת. השילוב של אכילת ממתקים והצורך לשתף פעולה בקבוצה גדולה של ילדים פעלתניים הופך את מסיבות יום ההולדת למשימה כמעט בלתי אפשרית עבור ילדים עם הפרעות אלו. שוחחתי עם הורים רבים שהוטרו מאוד בשל העובדה שילדיהם פשוט אינם מסוגלים ליהנות באירועים חברתיים כאלה. לעיתים קרובות, ההורים חושבים שהם היחידים שמתמודדים עם בעיה כזו. למרבה האירוניה, הם מוצאים נחמה בידיעה כי משפחות רבות אחרות עוברות חוויות דומות. אילו היינו מכנסים את כל ההורים האלה לחדר אחד ומבקשים מהם לספר על ילדיהם, הם היו מופתעים לגלות שהם חוזרים אחד על דברי השני ואומרים משפטים כמו "הפסיקו להזמין אותו למסיבות יום הולדת. הוא היה פשוט בלתי נסבל", "הוא לא יכול היה לחכות לתור" או "הוא לא הצליח להתרכז במשחק". כולם היו מתארים אותו מצב – הילד מגיע למסיבה, ניגש מייד לשולחן הכיבוד לקחת ממתקים ועוגות, ולאחר מכן, מתפרץ בזעם, פעם או פעמיים. עד מהרה, הילדים האחרים לא מסכימים עוד לשחק אתו וההורים מחליטים לעזוב את המסיבה מוקדם מהצפוי.

ללא ספק, הקטליזטור שהוביל לשרשרת האירועים הזו היה הסוכר. אתם חייבים למצוא את הדרך להרחיק את ילדכם מסוכר. בדרך למסיבת יום ההולדת, תנו לו מקלות מלוחים, תפוחים, אגסים, שקדים ואגוזי מלך. האכילו אותו בחלבונים ופחמימות מורכבות, שמאטים את ספיגת המזון ועיכולו ומונעים חלק מהתנודות החדות ברמת הסוכר בדם הפוקדות ילדים אחרי מסיבות יום הולדת. תנו לילדכם מזון בריא לפני המסיבה, כדי להשביע את רעבונו. מדוע שלא תתנו לו אוכל בריא ומזין כל יום, בכל מקום? מדוע להתחיל טיפול בריטלין או בתרופות דומות? ילדים גדולים יותר עם תסמינים זהים לאלה שהיו להם בילדותם זקוקים להערכה התפתחותית. אפילו במקרה כזה, מדוע שלא תנסו, בתור התחלה, לשנות את התזונה של הילד למשך 10 ימים או אפילו 30 יום? להקפדה על שעות שינה סדירות במשך 10 ימים לא יהיו תופעות לוואי שליליות כלשהן. נסו בבקשה להוציא את ילדכם מהבית כל יום במשך שבוע, להרחיק אותו מהטלוויזיה וללכת אתו לפארק, שם הוא יוכל לרוץ ולשחק במשך שעה או יותר. חפשו עבורו חוגי כדורגל, כדורסל, התעמלות או ריקוד. המשפחה כולה תפיק תועלת מהגברת הפעילות הגופנית והקפדה על סדר יום קבוע וכללי התנהגות ברורים.

לב העניין הוא התזונה. התייחסו לארוחות העיקריות וארוחות החטיף כאל התרופה הטבעית ביותר. תזונה מיטבית משפרת את תפקוד הגוף והמוח ומאפשרת לילדים ליהנות יותר.

אתם מה שאתם אוכלים

כשהייתי ילד, שתיתי קולה מבקבוקים של 180 מ"ל. זה היה מספיק גרוע. אבל כיום, ניתן להשיג בקלות משקאות קלים, עתירי סוכר וקפאין, שנמכרים בבקבוקים של 350 מ"ל, 500 מ"ל, 1 ליטר ואף יותר מכך. לעיתים, נראה שרשתות השיווק מוכרות רק דגני בוקר ממותקים, מלאים בצבעי מאכל וחומרים משמרים שהוכחו כמזיקים לתפקוד המוח. היצרנים מבינים שהדרך הטובה ביותר לפתות את הצרכנים – לפחות את הצעירים שביניהם – להשתמש במוצר לאורך זמן היא להכניס לו סוכר בכמות גדולה ככל האפשר. כהורים, אנחנו שמחים לראות שהילדים שלנו אוכלים, ואיננו מודעים לעובדה שהכיתוב המטעה שעל תווית המוצר או האריזה מסתיר מאתנו את מה שאנחנו באמת מכניסים לגופם. דגני הבוקר עתירי הסוכר שילדינו אוכלים בשקיקה לארוחת הבוקר אמורים, על פי הכיתוב שעל האריזה, לספק להם "ויטמינים בכמות היומית הדרושה להם", אך הכמות הדלה הזו מגיעה בצורת כדורים קטנים ממולאים בשוקולד. למרבה הצער, המצב רק הולך ומחמיר. בילדותי, מבחר דגני הבוקר שעמד לרשותנו לא היה דומה כלל למגוון הרחב של הדגנים המתוקים הנמכרים כיום. תשעה מכל עשרה מוצרי דגנים – ואולי אפילו 19 מתוך 20 – מכילים תוספת סוכר. מה שגרוע מכך היא העובדה שהדגנים המתוקים ממוקמים על המדפים הנמוכים ברשתות השיווק, בדיוק בקו הראייה של ילדים קטנים. כשאתם מחפשים את פתיתי שיבולת השועל הבריאים במדף הדגנים העליון, ילדכם מסתכל על דגני הבוקר המסוכרים הניצבים על המדפים הנמוכים יותר. גם בדגני הבוקר שמכילים, לכאורה, דבש, יש יותר סוכר מאשר דבש אמיתי.

נושא חשוב אחר הוא הפגת מתחים. ילדים חייבים ללמוד כיצד להירגע במצבי לחץ. אין להם מספיק זמן להירגע. הם מצויים ללא הרף בלחץ עצום ונדרשים להצטיין. מבחינת ההתפתחות התקינה שלהם, זו טעות לדרוש מילדים בני 4-6 לדעת לקרוא. סביבת למידה מלחיצה כזו מדגישה את ההבדלים בכישורי הלמידה בין הילדים וגורמת לילדים רבים מדי להרגיש נחותים יחסית לחבריהם.

הניחו לילדכם להתפתח באופן טבעי. ילדים רבים שקיבלו אבחנה של הפרעות קשב, ריכוז והיפראקטיביות היו מסתגלים טוב יותר למסגרות לימודיות אילו רק היינו נותנים להם עוד זמן כדי לגדול ולהתפתח. אולם, החברה שלנו מצפה מכל הילדים להתאים למסגרת אחידה והבדלים ברמת הלמידה בין ילדים שונים נראים להורים כמו סימן לבעיה קשה יותר. הם לוחצים על ילדיהם להשתפר ויוצרים מבלי משים סביבה לימודית מתוחה שגורמת להם להרגיש לחוצים ועצבניים. המגמה אינה משתנה גם כשהילדים גדלים. הם נתונים בלחץ מתמיד גם בחטיבת הביניים,

בתיכון, באוניברסיטה ובמקום העבודה. הם חשופים ללחצים חברתיים, רגשיים ותעסוקתיים. מכיוון שאין ביכולתנו לשנות את פני החברה שלנו, עלינו לוודא שילדינו יהיו מסוגלים לתפקד בה בנוחות, והדרך הטובה ביותר לעשות זאת היא הדרך הטבעית – למידה טבעית, אכילת מזונות מלאים וטבעיים, פיתוח כישורים אתלטיים טבעיים ודפוסי שינה טבעיים. הבה נאפשר לילדינו להתפתח בקצב אחר, שונה מזה שאנחנו מנמיכים להם כיום. במקום לדרוש מכל הילדים להיות מסוגלים לקרוא באותו גיל, עלינו לקבל בברכה ובהערכה את ההבדלים ביניהם ולא לשים עליהם תווית של "מתקשים" **כבר בגיל חמש**. במילים פשוטות, אין הרבה ילדים שזקוקים לתרופות.

ייתכן שהעובדה שילדכם מתקשה לתפקד כראוי בתחילת דרכו בבית הספר מעידה על כך שעליכם להעביר אותו לבית ספר חדש, הדוגל בשיטות הוראה אחרות. אין טעם לשים את הילד בסביבת למידה שגורמת לו להרגיש לא-כשיר או לא-אינטליגנטי. תחושה זו מובילה רק ללחץ ותסכול נוסף בקרב הילדים, המחנכים וההורים.

ילדים מסוגלים להבין את המתרחש סביבם, כמו גם את מצבם-שלהם, בצורה טובה יותר מכפי שאנו נוטים להאמין. אפילו ילד בן שמונה שמגיע למרפאתי יכול להבין ללא קושי את ההשוואה הבאה. אני שואל אותו מהי המכונית האהובה עליו. אם הוא נוקב בשמה של מכונית ספורט יוקרתית או אפילו ג'פ, אני שואל אותו: "היית משתמש בדלק זול או בשמן זול כדי לטפל במכונית יקרה כזו?" "מה פתאום", צוחק הילד, "הייתי לוקח רק את הסוגים הכי טובים".

"ג'פ לא יכול לשחק כדורגל, לקלוע לסל, ללכת לבית הספר או לרקוד בלט. הגוף שלך טוב יותר וחשוב יותר מג'פ או ממכונית פורשה. האם לא מגיע לו את האוכל הטוב ביותר?" בניגוד למבוגרים, הילדים תמיד מבינים את כוונתי.

אם הקשר בין אוכל טוב לבריאות טובה מובן לילדים, מדוע מבוגרים רבים כל כך מתקשים להבין אותו? כאשר אנחנו ממלאים את ילדינו ב"דלק" שמורכב מסוכר וממתקים מלאכותיים, צבעי מאכל וחומרים משמרים, הם לא יוכלו לתפקד היטב או ליהנות מהפעילויות היומיומיות שלהם.

כולנו יודעים שהמוח הוא איבר מתוחכם ביותר. אם הוא מקבל תזונה גרועה, התפקוד שלו לקוי. התזונה האופיינית לילדים בארה"ב מקצרת את טווח הקשב ומפחיתה את יכולתם ללמוד וליהנות בבית הספר. זוהי תזונה עתירת סוכר ומוצרים לא-טבעיים, שמקשה עליהם לרכוש חברים, לשחק אתם ולהישאר ערים וערניים בכיתה. תזונה גרועה משפיעה לרעה על ילדים רבים. היא אינה מאפשרת להם להיות מהירי-מחשבה ולהצליח בלימודים כמו ילדים אחרים שניזונים מתפריט בריא. ילדים שנוטים להתנהג שלא כשורה כתוצאה מהפרעת קשב וריכוז עלולים לאבד לחלוטין את היכולת להתמודד עם תנודות פתאומיות ברמות הסוכר בדם והחומרים הכימיים במוח, שנגרמות כתוצאה מהתזונה הגרועה. אם ילדכם אינו

אוכל מזונות בריאים בכל ארוחה, הוא נמצא במצב תמידי ומעיק של חוסר איזון. אין פלא, אם כך, שהוא מסתבך שוב ושוב בצרות, סובל מכאבי בטן וכאבי ראש ומפריע לאחרים.

ראיתי אין-ספור ילדים שהצליחו יותר בבית הספר, בבית, בחופשה, במסיבות ובספורט לאחר שהם החלו לאכול טוב יותר. אני עדיין מאמין שהצעדים הפשוטים ביותר יכולים להניב את התוצאות הדרמטיות ביותר.

זו התוכנית

אל תתנו לילדכם סוכר. הוציאו את הסוכר מהתפריט במשך שבוע לפחות, אם אתם מהססים מלעשות זאת למשך זמן ארוך יותר. אם אתם עצמכם תפגינו מחויבות לתוכנית, ילדכם יגיב בחיוב. ייתכן שהמעבר מתזונה עתירת סוכר לתזונה בריאה לא יהיה קל, אך אם כל המשפחה תאמץ הרגלי אכילה טובים יותר, הילדים יסתגלו.

במרפאתי, אני מקדיש הרבה זמן ומאמץ להסברת התזונה החדשה לילדים. אני מצביע על הקשר בין תזונה טובה יותר להצטיינות בספורט. אני מסביר להם שהם יוכלו לרוץ מהר יותר, לקפוץ גבוה יותר ובאופן כללי, ליהנות יותר. בסיום שיחת ההיכרות שלנו, אני מסביר לילדים על התזונה החדשה בצורה חיובית. "נכון שזה יהיה נהדר ללכת עם אימא ואבא לשוק ולבחור את המלונים הטריים ביותר ואת התותים האדומים ביותר? נכון שהפנקייקס שאתה אוהב יהיו טעימים יותר אם תוסיף להם פירות יער?" הילדים מבינים זאת מהר מאוד. הלוואי שגם המבוגרים היו מבינים זאת.

ראיתי כיתות גן שמנו 15 ילדים אבל חגגו ימי הולדת שלוש פעמים בשבוע. אני לא יודע איך הם עושים זאת. אולי אני פשוט גרוע בחשבון. האם אני מתנגד לכל "האירועים המיוחדים" שמחייבים חלוקת כיבוד מתוק? כמובן שלא. אני מבטיח לילדים שאינני מתכוון לכך שהם יתקעו את נרות יום ההולדת בגזר, במקום בעוגה. לא נשיר להם "היום יום ירקות" במקום "היום יום הולדת". זו מסיבת יום הולדת והם יאכלו עוגת יום הולדת. אולם, אחרי העוגה, אין צורך לשתות משקאות ממותקים ולאכול גם גלידה, עוגיות וממתקים. אנחנו עורכים מסיבות לעיתים קרובות, בימי הולדת, בחגים ובאירועים מיוחדים, ובכולן אוכלים הילדים כיבוד מתוק. כשהילדים מגיעים למרפאתי לביקורת, אני מזכיר להם שאמנם, מפעם לפעם הם יכולים לאכול ממתקים, אבל לעיתים, הכיבוד יכול גם תותים, ענבים, תפוחים, אגסים ואפרסקים ואלו יהיו בחירות תזונתיות נבונות יותר. הם מקשיבים. הם מבינים.

אני אוהב לתת לילדים בחירה, אבל יש מצבים מסוימים שבהם לא נוכל להסתמך על כושר השיפוט שלהם. לעולם לא נשאל ילד בן 4-5 אם הוא חושב שזה יהיה רעיון טוב לתת לנו יד כשאנחנו חוצים אתו את הכביש. אנחנו פשוט מחזיקים את ידו. בדומה לכך, אני סבור שאין טעם לשאול ילד בגיל זה האם הוא רוצה לאכול בבוקר דגנים מצופים בשוקולד או סוכר. כשאנחנו אוחזים בידו בזמן חציית הכביש, אנחנו שומרים על בטיחותו ובריאותו בטווח הקצר, וכשאנחנו מונעים ממנו לאכול את הדגנים המסוכרים, אנחנו דואגים לבטיחותו ובריאותו בטווח הארוך.

במקרה של אי-סבילות חמורה למזון, מה שהילדים אוכלים עלול להזיק להם קשות. אם הילד סובל מסוכרת, **אסור** לו לאכול מזונות מסוימים במסיבות יום הולדת. אינכם מקפחים אותו ולא יהיה בכך כל רע אם תגידו למארחים "לרוני יש סוכרת ולכן הוא לא יאכל את העוגה".

אבל אם רוני סובל מהפרעות קשב, ריכוז והיפראקטיביות או משהו שנראה כך? סביר להניח שתגובת הסביבה תהיה פחות מבינה ומתחשבת. בוודאי יאמרו לכם משהו כמו "אוי, באמת. תנו לילד לאכול קצת עוגה". רוב האנשים אינם מבינים שהעוגה והמזונות האחרים עתירי הסוכר אינם מאפשרים לרוני ליהנות במסיבה. העוגה, הסוכריות והגלידה אינם פרס עבורו. הם כמעט עונש. לנו, ההורים, ידוע שצריכת כמויות גדולות כל כך של סוכר תוביל להתנהגות פרועה, לדמעות, להתקפי זעם ולמריבות עם חברים ואולי גם לאי-הזמנתו של רוני למסיבת יום ההולדת הבאה.

כשאתם מנסים לתת לילדכם אבטיח וסלט פירות כתחליף לעוגה, אינכם הורים "רעים". כשאתם מאפשרים לגופו להיות בטוח ובריא יותר, אתם עושים כמיטב יכולתכם כדי להעצים את הנאתו מהמסיבה, ומעבר לכך, אתם מלמדים אותו כיצד לטפל בבריאותו. למעשה, זה מה שאנחנו מנסים להשיג.