

Diett og ernæring

For barn med ASD vurderer man følgende dietter:

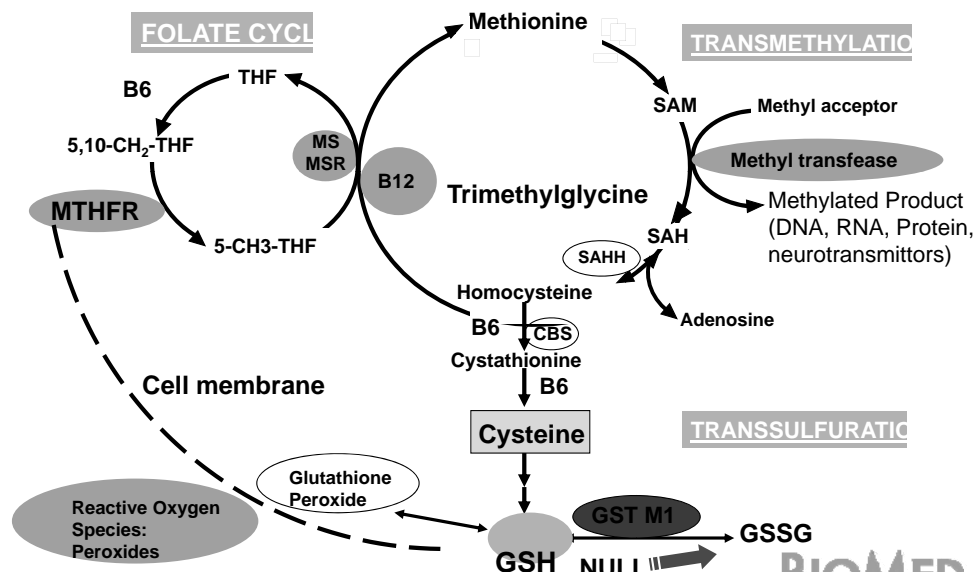


- **Glutenfri (GF) og kaseinfri (CF)**
Ingen glutenholdige meltyper (hvete, rug, bygg, spelt og havre)
Ingen kaseinholdige produkter (melk, yoghurt, fløte, myse, whey, ost)
OBS – glutenfrie produkter i butikken inneholder hvetestivelse som er gluten
- **Intoleranse Eliminering**
Fjerne ytterligere mattyper som gir utslag:
Soya, mais, egg, sitrus, peanøtter, sjokolade
- **Feingold diett/ Lav fenol diett**
Redusere mat som er høy i fenol
Fjerne all kunstige ingredienser
- **Sukkerfri**
Fjerne alle typer sukker
Ikke erstatte med kunstig søtstoff
Xylitol og stevia er gode alternativer

- **Spesifikk Karbohydrat Diett(SCD)**
Redusere karbohydrater til kun frukt og grønnsaker med lite stivelse
Honning ok
Ingen korn typer, poteter eller retter med mye stivelse
Netter ok
- **Body Ecology diett**
Anti-gjær diett som heller ikke har sukker
Fermenterte grønnsaker ok
- **Lav oksalat diett**
Redusert inntak av mat med høyt oksalat

BIOMED
CLINIC

Metylering og transsulfateringsveier som gir redusert glutatation (GSH) for å reparere skader forårsaket av oksidativt stress



Courtesy of Jill James, PhD, University of Arkansas and J. Bradstreet MD, ICDRC: used with permission

BIOMED
CLINIC

Fallgruver for gluten m.m.

- | | |
|-----------------------------------|-----------------------------|
| ▪ Hvete | ▪ Spelt |
| ▪ Hvetestivelse | ▪ Pommefrites |
| ▪ Rug | ▪ Sauser |
| ▪ Bygg | |
| ▪ Havre | |
| ▪ Semule | Ellers unngå: |
| ▪ Dextrose | ▪ Monosodium glutamat (MSG) |
| ▪ Glukose | ▪ Ferdigmat |
| ▪ Druesukker | ▪ Sitronsyre |
| ▪ Malt | ▪ Kunstige |
| ▪ Hydrolysert vegetabilsk protein | ▪ smakstilsetninger |
| ▪ Aroma | ▪ Fargestoffer |
| ▪ Krydder | |



BIOMED
CLINIC

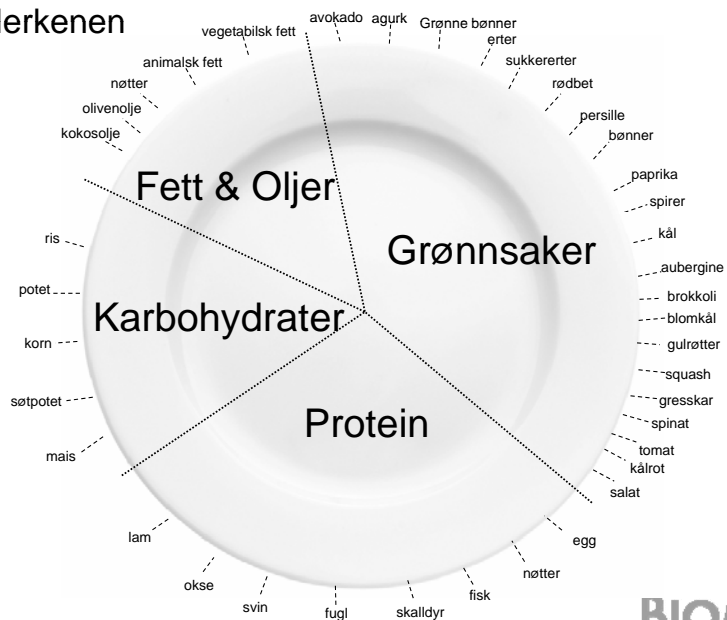
Fallgruver for kasein og spor av melk

- | | |
|-----------------------|-----------------|
| ▪ Melk | ▪ Leverpostei |
| ▪ Yogurth | ▪ Potetgull |
| ▪ Fløte | ▪ Laktose |
| ▪ Ost | ▪ Lactoglobulin |
| ▪ Myse | ▪ Iskrem |
| ▪ Smør | ▪ Sjokolade |
| ▪ Margarin | ▪ Nugat |
| ▪ Rømme | ▪ Pølser |
| ▪ Kefir | |
| ▪ Whey | |
| ▪ Kalsium kaseinate | |
| ▪ Magnesium kaseinate | |
| ▪ Andre kaseinater | |



BIOMED
CLINIC

På tallerkenen



BIOMED
CLINIC

Probiotika og fermenterte grønnsaker

- Probiotika og gode bakterier er blitt allmenn kjent.
- Hvorfor tilføre bakterier?
- Hvis ikke yogurth (biola) hvordan da?
- Fermentert mat

BIOMED
CLINIC

Utstyr og tilrettelegging

Riktig og tilrettelagt utstyr hjelper både på fremstilling, kvalitet og innhold (!) i maten. Hvordan og hvor maten fremstilles kan ha betydning.

- Jern og stål
- Egne kokesaker
- Nedfrysing
- Kuttefjel
- Kjøleskapshylle
- Kjøkkenskap
- Unngå aluminiumsfolie og bokser
- Unngå plastfolie og oppbevaring i plast

BIOMED
CLINIC

Eggerstatter - GFCF/LOD/SCD

Natrium og Vann

GFCF/LOD/SCD

God erstatte for de fleste type oppskrifter som ikke krever for mange egg.

Ingredienser

- 1 ½ ss vann
- 1 ½ ss olje (for eksempel solsikkeolje)
- 1 ts natrium
- ½ ts eddik

Dette tilsvarer 1 egg

Slik gjør du:

Bland alle ingrediensene godt for hånd i en bolle. Bruk som egg i oppskrifter som krever mindre enn 3 egg.

OBS! Eddiken kan gi litt ekstra spesiell smak så tilpass til type oppskrift.

Linfrø og vann

GFCF/LOD

Ingredienser

- 1 ss linfrø
- 3 ss vann

Dette tilsvarer 1 egg

Slik gjør du:

Bland linfrø og vann i blender. Lettere å blande når man lager for 2 egg eller flere.

Grønnsakspurè

GFCF/LOD/SCD

Ingredienser

- Squash
- Blomkål
- Muskatt gresskar

Slik gjør du:

Kutt om grønnsaker, og kok dem i vann til de er møre. Kjør så grønnsakene i blender til pureen er fin. Špe med litt vann hvis den er for tykk.

0,5 dl tilsvarer 1 egg.

Gelatin

GFCF/LOD/SCD

Ingredienser

- 1 ark gelatin eller 2 ts gelatinpulver
- 2 dl kokende vann

Slik gjør du:

Rør ut gelatin i vannet. 3 ss av vesken tilsvarer 1 egg. Resten kan oppbevares i kjøleskap.

BIOMED
CLINIC

Smakfulle kjøttkaker med en hemmelighet - GF/CF/LOD/SCD

Ingredienser

500 g kjøttdeig

Ca 1 dl lever

2 ts løkpulver (rent)

1 ts tørket eller frisk rosmarin eller oregano

Havsalt

Hvitt pepper

Slik gjør du:

Bland sammen kjøtt og lever i kjøkkenmaskin og tilsett krydder. Stek gjerne en prøvecake for å smake til mengde salt, pepper og krydder. Tilsett litt kaldt vann hvis deigen er litt tørr.

Kan også lages som hamburgere. Nyt!

BIOMED
CLINIC

Lever

- Benytt lever fra kalv og yngre dyr
- Rik på :
 - Jern
 - Vitamin C
 - B12
 - Folsyre
 - betakaroten
 - Vitamin A
- Supert å blande inn I kjøttkaker for å øke næringsinnhold.



BIOMED
CLINIC

Kraft fra ben – GF/CF/SCD/LOD

Ingredienser

Okseben eller kyllingben

3 ss eple cider eddik

Vann som dekker godt over benet

Slik gjør du:

Skjær opp og del benet/kyllingskrottet. Tilsett vann slik at det dekker godt over og tilsett edikken. La dette koke sakte i 6-10 timer. Sil av kraften og kjøøl ned. Frys ned i posjonsposer eller i isterningsposer.

Tips: Tilsett kraft til koking av grønnsaker, eller ris. I stedet for vann i kjøttkaker og hamburgere eller fiskekaker.

BIOMED
CLINIC

Kylling Meatloaf - GF/CF/LOD/SCD

Ingredienser

2 eggehviter

2 kg kyllingkjøttdeig (First Price er faktisk ok kvalitet – tar da 3 pakker a 700 g)

500 g frosne grønne erter

1 grønn squash

1 stor løk

2 gulrøtter

1 fedd hvitløk

1 ss Havsalt

½ ts Hvitt pepper

Slik gjør du:

Skil eggene og ha eggehviten klar i en kopp. Kutt opp gulrot, squash og løk ekstra fint og stek på svak varme til de er møre. Ønsker du mindre synlige grønnsaker i puddingen kan dette godt kjøres i blender til en jevn masse. Bland sammen kjøttdeig erter, stekte grønnsaker, eggehviter og hvitløk. Tilsett salt og pepper.

Legg bakepapir i 2 brødformer og hell halvparten av deigen i hver.

Stek kylling meatloaf i ovnen på 180° C i 30 – 45 minutter. Tiden er avhengig av størrelse og form på brødformen. Stikk en trepinne inn for å se at alt er stekt.

La meatloafen kjøle seg ned i formen. Skjær opp i skiver og server. Frys resten ned i skiver med mellomleggspapir i mellom – klar for et raskt måltid!

BIOMED
CLINIC

Hjelp – det er bursdag!

Bursdagsmat

- Taco
- Pølser
- Hamburger

Dessert og snacks

- Gele
- Brownies
- Potetgull
- Fruktmonster



BIOMED
CLINIC

Tacomix – GF/CF/SCD/LOD

- 2 ts løkpulver
- 1 ts chillipulver
- 1 ½ ts paprikapulver
- ½ ts hvitløkspulver
- ½ ts spisskummin
- ½ ts tørket oregano
- Bittelitt cayenne pepper
- 1 ts havsalt

BIOMED
CLINIC

Juice

Supert for inntak av:

- Grønnsaker
- Vitaminer
- Mineraler
- Enzymer
- Phytonutrients
- Klorofyll

Fordeler

- Lett å fordøye
- Barnevennlig
- Enkelt å lage
- Grønnsaksjuice i spagettisau:
vaffel eller i smoothie
- Kan skjule tilskudd
- Ypperlig for å "snike"
inn grønnsaker



* Husk at gulrøtter, epler og pærer har høyt sukkerinnhold

BIOMED
CLINIC

Den Syndige Sjokoladekjeks -GF/CF/LOD

Ingredienser

- 225 g margarin (GF/CF) eller kokosolje
- 130 g brunt sukker
- 45 g mørkebrunt sukker
- 115 g hvitt sukker
- 2 egg
- 2 ts vanilje pulver
- 3 ss eplemost (uten sukker) – bruk gjerne ferdig barnemat
- 260 g glutenfritt mel
- 45 g fint hvitt rismel
- 1 ts natron
- 1 klype salt
- ½ ts Xanthan gum
- 350 g mørk ren sjokolade i små biter



Slik gjør du:

Bland sammen margarin og sukker i kjøkkenmaskinen til det er luftig. Tilsett egg og vaniljepulver gradvis. Tilsett så eplemos, før du sifter inn alt det tørre – mel, natron, xanthan gum og salt. Rør in sjokoladebiter.

Dekk bakebrett med bakepapir og plasser en stor teskje med røren av gangen med 5 cm i mellom hver. Hvis du vil ha kjeksene seige kan du la de være som de er. Vil du ha dem mer sprø så flat dem ut ved å klemme dem ned med en gaffel.

Stek på 180°C i ovnen i 8-12 minutter (dette avhenger av hvor mye røre du har per stk). Ta dem ut og la dem kjøle seg ned helt før du flytter dem til en rist – ellers vil de lett brenne.

Oppbevares i kjøleskap og kan også gjerne fryse. OBS – disse er gode så vær klar over at enkelte kan finne på å snikspise fra kjøleskapet...

BIOMED
CLINIC

Kurs

- BiomedClinic nybegynner
 - 21. okt, 28. okt., 11.nov, 18. nov, 25. nov
- BuimedClinicVideregående
 - 29. okt.
 - 12. nov
 - 19. nov
- Juleverksted
 - 21. -22. November

BIOMED
CLINIC



Biomedisinsk behandlingsslinikk
for barn med autisme og adhd

BIOMED
CLINIC

BiomedClinic behandler underliggende medisinsk problematikk hos barn på autismspekteret og med adhd problematikk. Pasienter får utredning, behandling og oppfølging av lege, ernærings-fysiolog og rådgivere basert på vitenskapelig dokumentert behandlings-protokoll.

BIOMED
CLINIC