

Skolmat – för lite folat?

■ Nyligen påtalade jag att svensk hälsovård under de senaste 40 åren hemfallit åt en systematisk överdosering av folsyra [1]. Men samtidigt finns det tecken på att en del svenska medborgare får alltför lite folat i sin kost. Jag tänker närmast på en studie på 15-åringar i Stockholm och Örebro [2, 3].

Studien omfattade 386 individer. Det visade sig att summan av elevernas skolbetyg korrelerade väl med deras folatintag [2, 3]. Den här studien är upplagd som en tvärsnittsstudie. Den kan således inte påvisa orsakssamband. Observationerna är dock intressanta för föräldrar, barn, skola och hälsovård.

Många elever i tonåren har problem med dygnsrytm, måltidsrytm och motivation för skolarbetet. De nattarbetar med sina datorer, sover kort och dåligt, går till skolan utan frukost, köper läsk och



Foto: Colourbox

Skollunchen bör göras om till frukost för att ge eleverna näring och energi nog under hela skoldagen. Vidare bör utbudet av skräpmat och snask, enligt engelsk modell, förbjudas i skolorna och de närmaste 500 meterna runt skolan, föreslår artikelförfattaren.

godsaker ur automaterna på skolan och saknar aptit även vid skolans lunch.

Jag föreslår, enligt engelsk modell, att utbudet av skräpmat och snask förbjuds i skolorna och de närmaste 500 meterna runt skolan. Dessutom borde skolans fria

lunch förläggas tidigare på dagen och bli skolans fria frukost, en buffé som serveras mellan kl 8 och 10. Tanken är att innan eleven tagit sig till skolan har magen vaknat. Med valfrihet mellan gröt, fil, mjölk, flingor, ägg, pålägg, grönsaker och frukt borde ungdomarna kunna försörja

sig så att motivation och energi räcker skoldagen lång. Därtill har flera frukostflingor en allsidig berikning av vitaminer och mineraler. Men skolsköterskan och skolläkaren får naturligtvis ha den här problematiken i åtanke om ytterligare kompletteringar skulle bli nödvändiga i enskilda fall.

Bo Norberg

docent, medicinkliniken, Norrlands universitetssjukhus, Umeå; redaktör för Rondellen/The Rondel, www.rondellen.net bo.norberg@vll.se

REFERENSER

1. Norberg B. Oral folsyra i optimal dos – svensk anpassning till global utveckling [ledare]. Rondellen. 2011;31.
2. Nilsson TK, Yngve A, Böttiger AK, Hurtig-Wennlöf A, Sjöström M. High folate intake is related to better academic achievement in Swedish adolescents. Pediatrics. 2011;128(2):e358-65.
3. Breimer L. Forskningsfronten – bli smart, ät folat [debatt]. Rondellen. 2011;31.

Autism = bofink?

■ Under studietiden på 1970-talet råkade jag naturligtvis på begreppet autism – först under vuxenpsykiatri och senare under barnterminen. I båda fallen betecknade ordet ett tillstånd där patienten ger ingen eller mycket ringa kontakt – inte ens när någon annan verkligen bemödar sig om sådan. Vederbörande verkar befinna sig i – och verkar vilja befinna sig i – sin egen värld. Kroppskontakt kan vara direkt kontraproduktiv och till och med utlösa vredesutbrott.

Samma dag som detta skrivs har jag sövt en patient som gått in i ett autistiskt tillstånd för elektrokonvulsiv behandling. Bortsett från att kroppskontakt inte gav några tecken till ilska, motsvarade hon ovanstående beskrivning mycket bra.

Men – jag kom direkt från



Foto: Colourbox

Kan begreppet autism vara som bofinken – som enligt anekdoten kan se ut hur som helst?

en preoperativ bedömning av en nio år gammal pojke som hade diagnosen ADHD och grav autism. Utifrån vad som beskrivs ovan gick jag in till honom och mamman och hälsade på henne utan att i början bry mig om honom – i akt och mening att inte störa honom i onödan.

Efter mindre än trettio sekunder frågade han vem jag var, vad jag hette och hur jag kunde veta vad han hette (!). Det talade jag förstas om,

varpå vi handhälsade. Därefter kunde åtminstone halva den preoperativa intervjun göras direkt med honom själv – en pigg och nyfiken kille, som var helt med i svängarna, gav kontinuerlig, god blickkontakt och helt adekvata, koherenta svar.

Det var bara när jag behövde kolla upp något med hans mamma som han avbröt – som jag uppfattade det för att han så gärna ville vara med i samtalet igen! Och ja – han hade lite svårt att sitta still, så ADHD-diagnosen var inte svår att förstå. Efter intervjun skakade vi tass igen och tog avsked – efter ett för min del överraskande och stimulerande möte.

I bekantskapskretsen ingår sedan ett par år en kvinna i min egen ålder som berättat att hon fått diagnosen »autismspektrumstörning«. Hon har varit verksam i ett mycket kvalificerat yrke som hela tiden kräver interaktion med

andra människor, och hennes beteende är varken inåtvänt eller bortstötande – även om hon beskriver sig som »en ensamvarg, ingen lagspelare«.

Mot denna bakgrund inställer sig genast frågan om begreppet autism kan vara som bofinken – som enligt anekdoten kan se ut hur som helst? Såväl den lille killen som min bekantning har ju beteendemässigt inte mycket annat gemensamt med den autistiska patient som jag sövde i dag än att de är människor! Då blir begreppet onekligen något urvattnat.

Kan någon som arbetar inom detta område förklara varför det begrepp som för några årtionden sedan var tämligen precist numera närmast kan beskrivas som nebulöst? Och vem har detta gagnat?

Bror Gärdelöv

anestesiöverläkare, Linköping
Bror.Gardelov@lio.se