

Når de dårligste bliver de bedste

På Midbyens Ungdomsskole i Århus finder unge skolebørn hjælp. De har gået fra det ene pædagogiske tilbud til det andet - nogle gange op til 13 gange i deres liv. De dårligste bliver de bedste.

Tekst og foto Berit Kvifte

Det er mandag morgen i december, mad & helse er på besøg på Midtbyen Ungdomsskole for at se nærmere på den kontroversielle lærer, som

har vendt problemerne med de mest rebel-ske elever ved at sørge for, at de får mad, vitaminer og mineraler. Det summer i spisesalen. Under frokosten sidder elever og lærere side om side. De snakker med hinanden – ikke til hinanden. Grøntsagssuppe og brød står på menuen. Maden har nogen af eleverne selv lavet.

For fire år siden vidste mange af dem knapt nok, hvad et almindeligt måltid mad bestod af. For da spiste de boller, slik og drak cola og kaffe i alle afskygninger døgnet rundt.

Da Frede Bräuner (44) valgte at uddanne sig til lærer, var det for at kunne arbejde med børn og unge med

indlæringsvanskeligheder og adfærdsproblemer. Drømmen gik i opfyldelse da han i 1985 blev ansat på Midtbyen Ungdomsskole. Her stod udfordringerne i kø! På skolen er der plads til 45 elever, som af forskellige årsager efterhånden er blevet smidt ud af andre skoler, efter at lærere, pædagoger og psykologer har givet op.

– Da jeg begyndte at arbejde her, levede jeg i den tro, at eleverne var af samme kaliber, som dem jeg kendte fra min egen skolegang. Men jeg opdagede hurtigt, at det var helt andre typer af rebeller, som var dukket op efter min tid på skolen. De var ikke i opposition eller oprørske mod systemet. Tvært imod var de så psykisk og fysisk svage, at de knapt formåede at holde sig oprejst i løbet af skoledagen. Det oprørske, som

SOM EN GAMMEL CYKEL...

”Jeg kan lide at sammenligne en træet og fejler næret krop med en gammel, faldefærdig cykel med flade dæk og rusten kæde. Man har ikke særlig lyst til at cykle på den, og gør det kun hvis det er absolut nødvendigt. Den er helt ubrugelig i modvind, og op ad bakke må du stå af for at trække. Du mister glæden og respekten for cyklen og har ikke lyst til at behandle den ordentligt. Men i

det øjeblik du får luft i dækkene og får kæden smurt, vokser glæden ved at cykle. Du får lyst til at passe på den og prøve at gøre den endnu bedre. Følelsen af at kunne klare bakker, hvor du førhen måtte give op, giver dig mod til større udfordringer. Du får måske endda lyst til at købe en racercykel.”

Frede Bräuner



jeg kendte fra min egen skoletid, var afløst af passivitet og destruktiv adfærd, fortæller Frede, som i første omgang prøvede alle de pædagogiske principper, han havde lært på seminarierne. De virkede ikke. Gang på gang stødte Frede hovedet mod en mur.

– Jeg brugte timer på at snakke med eleverne. Jeg levede også i den tro, at problemløserne havde psykiske, sociale og samfundsmæssige problemer i rygsækken, fordi de opførte sig som nogle tølper. De var dovne, uuhøflige, destruktive og initiativløse. Jeg var lige ved at give op.

– Ingenting af det, jeg havde lært på seminarierne, virkede.

Entusiasmen var i færd med at få sig et alvorligt knæk, fortæller læreren.

Hvor er den nærmeste kiosk?

Frede gik i tænkeboksen. Der måtte være noget andet, som var fundamentalt galt, siden det grundlæggende pædagogiske arbejde fejlede gang på gang. Svaret gav sig selv, da skolen arrangerede en vandretur på Færøerne for en gruppe elever i 1987. Turen blev en gedigen fiasko. Eleverne orkede knap nok at løfte den ene fod foran den anden. Flere var lige ved at besvime, bare de hørte ordet «tur»!

– Eleverne formåede ikke de psykiske og fysiske krav, som blev stillet, selvom disse var minimale. Det eneste, som stod i hovedet på de unge, var: «Hvor er den nærmeste kiosk?» Da det gik op for dem, at der var nogle kilometer til nærmeste «sukkerstation», gik de nærmest i chok.

Opfyldningen, de havde behov for, for at give blodsukkeret et hurtigt og misforstået løft, lå ikke en husblok borte, men en kilometer! Da hensigten med turen ikke var at rende rundt i kiosker, tog vi hjem. Jeg havde fået meget at tænke på.

Stor kontrast

Ahaoplevelsen kom noget senere samme år, da skolen på ny arrangerede en tilsvarende tur, men denne gang for velfungerende elever. Kontrasten var som nat og dag.

– Denne elevgruppe havde en masse energi, de spiste normale måltider og hældte ikke sodavand og andre slikkerier indenbords.

IKKE BARE SNAK...

”I skolevæsnet er man indoktrineret med hensyn til at snakke elever til at få en højere intelligens og en bedre adfærd. Vi ser udelukkende på eleverne som psykologiske væsener og glemmer, at de også har en vigtig biologisk side. Mange tror, at de ved at sende nogle pædagogiske fraser ud i rummet, kan kurere elever, men det dur ikke ved fejler nærede børn og unge. De forstår ikke begreberne, de formår ikke at omsætte ordene til noget fornuftigt, - de er totalt ude i tovene rent ernæringsmæssigt,” hævder lærer Frede Bräuner ved Midtbyens Ungdomsskole i Århus og taler hermed imod mange af sine kolleger. Det skal eleverne prise sig lykkelige for. . .

Nu havde Frede løsningen. Elevernes kostvaner måtte være hovedårsagen til alle de problemer, de havde. Men hvordan kunne man vinde gehør for denne nye tankegang?

Myndighederne indså hverken problemet eller løsningen!

– Lad mig alligevel straks slå fast, at der selvsagt findes andre årsager end de ernæringsmæssige, til at børn og unge bliver tabere i samfundet. Ofte ligger der en mængde komplekse og problematiske forhold til grund. Hvis jeg påstår, at fejler næring er den eneste årsag, tager jeg lige så meget fejl, som de, der hævder, at kosten ikke har nogen betydning. Men man kan spørge sig selv: Spiser barnet dårligt, fordi det har det dårligt, eller bliver det dårligt af at spise dårligt?

I 1990 fik Frede og hans kolleger midler til at lave frokost på skolen, som eleverne kunne købe. Det gik dårligt. Eleverne fik penge med til mad, men hvor havnede de? Hos bageren! At bryde mønsteret krævede langt mere end et valgfrit tilbud.

Frustreret og syg

Frede oplevede det som temmelig frustrerende ikke at komme i mål med «projekt skolemåltid», selv om han inderst inde vidste, at han var på rette vej. I 1994 blev han selv syg. – Jeg fik hjerteflimmer, gentagne bihulebetændelser, vedvarende ondt i halsen, feber og følte mig syg med influenza døgnet rundt i over et halvt år. Til sidst gik jeg til alternativ behandling og fik skik på helbre-



Der er ikke spisetvang, men "siddepligt"! Når der kommer nye elever, kniber mange munden sammen, men efterhånden finder de ud af, at mad i maven ikke er så dumt endda. . .



det, men undervejs fik jeg besked om, at jeg også havde ernæringsmangler. Dette førte mig til biblioteket, hvor jeg satte mig grundigere ind i emner om ernæring, vitaminer, mineraler, sporstoffer og essentielle fedtsyrer. Sammen med en terapeut sammensatte vi en «vitamin- og mineralplan» for mig, og det tog ikke lang tid, før jeg havde det bedre. Siden jeg startede med store mængder kosttilskud i 1995, har jeg stort set ikke været syg en eneste dag!

I 1997 startede jeg et mad- og helseprojekt sammen med kollegerne på skolen. Her blev morgenmad, formiddagsmad, frugt og vitaminpiller en fast del af hverdagen.

Pang-effekt!

Resultaterne kom næsten umiddelbart. Symptomerne, som Frede og kollegerne tidligere havde tolket som «psykiske», som

koncentrationssvigt, hyperaktivitet og apati, var i overvejende grad symptomer på dårlig ernæring. Elever som tidligere var trætte, urolige og negative, blev mere positive og aktive i hverdagen, mens andre snurrede 180 grader rundt, når det drejede sig om adfærd og indlæring!

– I dag er de tre måltider lige så obligatoriske som at lære dansk og matematik.

Både lærere og elever skal sidde ved bordet, også dem, som ikke vil spise. Disse er i fåtal nu. Kommer der nye elever til, som kniber munden sammen, går der ikke lang tid, før de også spiser. På samme måde som elever opdrager hinanden til bøllestreger, opdrager de også hinanden til at spise.

Bevidstgørelse om kroppen

Frede mener, at det ikke er nok at give eleverne mad. Det er lige så vigtigt at bevidstgøre ungdommen om, hvordan næringsstofferne virker i kroppen.

– Vi underviser i ernæring og sundhed på en konkret måde. Eleverne bliver vejlet og målt, der måles puls og blodtryk. Hvad sker der, hvis man bare spiser kager og drikker cola? Hvis eleverne ikke får kendskab til de

biologiske reaktioner i kroppen, vil mange sige, at trætheden og alt det andet kommer af helt andre ting, mener Frede Bräuner.

Forældre med på råd

Det er ikke bare lærerne ved Midtbyen Ungdomsskole, som mærker radikale og positive ændringer hos ungdommen. Også forældrene er glade og forundrede.

– Når vi får en ny elev, som er opgivet af systemet, er det vigtigt at komme i dialog med forældrene så hurtigt som muligt. Vi forklarer, hvad vi gør, forklarer om sammenhængen mellem kost, adfærd og indlæringssevne, og vi beder pænt om, at oplægget bliver fulgt op derhjemme. Så langt det er muligt, lægger vi en fælles strategi med forældrene. Det giver dårlige signaler til børn, hvis vi giver dem sund mad på skolen, og så kommer de hjem til færdiglavet pizza eller middag med hamburgere syv dage om ugen. Forældrene ser, at der sker så meget positivt med børnene, at det inspirerer til en opfølgning derhjemme på 100 procent.

Klar til 9. klasses prøve

Fredes elever er langt fra tilbagestående. De har mange evner, som ikke kommer frem, fordi der foregår så meget inde i krop-

pen, som de ikke kan styre eller forstå.

Fagligt set kan unge på 16-17 år befinde sig på 3. eller 4. klassetrin, når han eller hun kommer med i «madprojektet». Efter en tid mellem måneder til et halvt år har det næsten uden undtagelse vist sig, at præstationsniveauet er steget betydeligt, fordi de slet og ret har fået regelmæssig næring til kroppen.

– Der er flere unge i vores gruppe, som skal tage 9.klassesprøven til foråret. For et år siden befandt de sig på underskoleniveau. Jeg ved ikke, hvor mange der klarer prøven, men det er «skræmmende mange», siger Frede optimistisk.

En indiskutabel succes

– Ingen andre enkeltprojekter i skolens historie har givet så store fremskridt og grund til optimisme som dette. Projektet er blevet en naturlig og uundværlig del af hverdagen her ved Midtbyen Ungdomsskole. Vi vil fortløbende evaluere og videreudvikle projektet, sådan at ideerne og resultaterne kan nå ud til flest mulig andre skoler og institutioner.

Med vores lille projekt har vi vist, at man på en enkel og billig måde – det koster 150 kroner pr. måned pr. elev – kan vende en negativ og faretruende udvikling hos unge. Derfor er skolens motto: «Sund mad og vitaminer løser ikke alle problemer, men vi løser absolut ingen uden!»

Mineral- og vitaminmangel skal ophøre. De unge har fået en elendig kost, siden de var børn, dette har sat spor med ekstrem vitamin- og mineralmangel. Det er der nu ved at blive rettet op på.

– Jeg fik tidligt en ide om at få testet, hvordan det stod til inde i kroppen hos eleverne her, men sådan noget koster jo penge. Heldigvis hjalp firmaet Hair Scan os, og tilbød gratis assistance med hårmineralanalyse. 17 elever meldte sig frivilligt, lige fra dem som fungerede dårligst til dem, som fungerede bedst, fortæller Frede.

– Vi gennemførte mineraltesten for at få bekræftet vores antagelser om elevernes dårlige ernæringstilstand. Resultaterne fra undersøgelsen var ment som startskuddet til en ernæringsmæssig handleplan, hvor det drejede sig om at få de unge opdateret fysisk og ernæringsmæssigt. Vi ville endvidere undersøge, om resultaterne kunne fungere som en motiverende faktor på elever, forældre og lærere, forklarer Frede.

Tankevækkende

Mad & Helse har fået adgang til flere af mi-



Michael, Casper og Puk lytter til, hvad Frede forklarer i time. For et halvt år siden var der helt kaotisk i det samme klasseværelse.

neraltestene. Det er sørgelig læsning. Resultaterne viser klart, at alle elever ligger ekstremt lavt, når det gælder magnesium, calcium, krom og zink. Siden målingerne for magnesium er så dårlige, er det sandsynlig, at eleverne også har mangel på vitamin B6.

– I en kontrolgruppe på 17 velfungerende elever var billedet omvendt. Her lå næsten alle inden for normalområdet. Eleverne fra gruppen med lave værdier har adfærds- og indlæringsvanskeligheder. Symptomerne på magnesiummangel er rastløshed og manglende evne til at sortere indtryk. Barnet bliver let distraheret og mister koncentrationen. Mange af vores elever har ekstreme mangler, noget som ses i mindre grad blandt de velfungerende elever – som sandelig også ligger lavt på de fleste områder. Konklusionen er, at alle unge uanset baggrund, er alt for dårlig ernæret. Problemet findes ikke bare i marginalgruppen, men blandt unge generelt, hævder Frede.

Projektet med at tage en hårmineralanalyse har vist sig at være en succes.

Motivationen blandt eleverne til at ændre deres kostvaner og livsstil har været stor siden testene blev taget. Flere elever og forældre er lykkelige over endelig at få en konkret forklaring på problemer, de har døjet med op gennem barneårene.

– Vi er nu i stand til at give en konkret forklaring med testene som et «sikkert dokument», og ikke bare abstrakte – og efter

min mening – ubrugelige forklaringer, som forældrene og ungerne er blevet mødt med gang på gang op igennem årene.

En mineraltest vil kunne afsløre mangler også hos mindre børn og dermed forhindre, at de ender på specialskoler eller får en kriminel løbebane. □



– Ingen kan snakke børn og unge til en bedre adfærd. Vi skal give en konkret forklaring og i øvrigt vise respekt over for eleverne. Det er den "almindelige pædagogik" her, siger Frede.



Det er vigtigt at snakke med hinanden og ikke til hinanden. Eleverne skal have en forståelse for, hvorfor det er vigtigt at få mad. Det er et fag i sig selv i skolen, siger Frede.

Sukker

– et «narkotikum»

Ny forskning viser, at sukker i nogle tilfælde kan virke ligeså afhængighedsskabende som kokain og heroin. Mange skolebørn er direkte "sukkernarkomaner" og har store problemer med træthed, koncentration og indlæring. Mange er så "søde", at de skal have specialundervisning og psykologhjælp!

Et godt eksempel på hvorfor jeg vælger at kalde trang til søde sager for "sukkernarkomani", er at børn og unge med dette problem opfører sig som narkomaner. Et eksempel er en af vores elever, som i frikvarteret stak over til købmanden på hjørnet. Han havde ingen penge og stjal derfor en stor plade chokolade lige for øjnene af købmanden, samtidig med han skreg: - Hvis du melder mig, kommer jeg og mine venner tilbage og smadrer din butik! Denne historie er en blandt mange og viser klart, at drengen var lige så desperat som enhver narkoman, som er løbet tør for heroin, kokain, eller hvad det nu måtte være, fortæller Frede.

Hvis sukkernarkomanerne forhindres i at få sukker, bliver de helt desperate. Jeg prøvede i en periode, før vi indførte vores madordning at forbyde eleverne at drikke sodavand og bruge sukker i kaffen. De mest afhængige gik helt bersærk og forsøgte på alle måder at få fat i noget sødt. Blandt andet gik det hårdt ud over kaffeau-

HAR DIT BARN MINERALMANGEL?

Hvis du genkender de symptomer, som er beskrevet i denne reportage, kan det være klogt at få foretaget en hårminalanalyse. Den vil give svar på vigtige mangler, som der kan rettes op på ved at tilføre den rigtige mængde af sporstoffer og mineraler.

H.A.I.R.-Scan
Sandholmgårdsvej 3
3450 Allerød
Tel: +45 48 14 11 67
Fax: +45 48 14 67 27
info@hair-scan.com

tomaten på skolen.

En udspekuleret elev fandt ud af, hvilke knapper han kunne trykke på for at tømme sukkerbeholdningen. En anden elev tog vi på forsk gerning, da han var i færd med at tømme en sukkerskål direkte ned i halsen.

Vi har observeret andre elever, der har puttet ekstra sukker i colaen for at få den endnu sødere. I det hele taget kan jeg opremse de mest finurlige eksempler på, hvordan afhængige og desperate elever er ude efter sukker, siger læreren, som selv har prøvet at leve som sukkernarkoman.

Jeg måtte give op efter en dag, fordi jeg simpelthen blev dårlig!

Sukkernarkomanen Peter

Noget andet er det med Peter på 15 år, en typisk sukkernarkoman som på alle måder er afhængig af sit stof. Hvis han bliver forhindret i at få sukker, bliver han grebet af panik. Peter spiser aldrig morgenmad, men køber cola på vej til skole. I løbet af dagen går han hen til butikken, hvor han enten køber eller stjæler kager og andre søde ting. Han spiser sjældent middag sammen med familien, men tager højst en yoghurt eller et par skiver hvidt brød, som han sætter stor pris på – ligesom andre sukkernarkomaner.

Frede viser os en oversigt over Peters kost

i løbet af en dag. Han påpeger en sørgelig vitamin- og mineralmangel oven i store mængder af sukker.

På en dag får Peter 400 g sukker, det svarer til ca. 150 kg om året, altså tre gange så meget som drengen vejer. Til sammenligning får en gennemsnitsdansker ca. 45 kg om året. Vi kan også få en fornemmelse af, hvad en sukkernarkoman spiser i løbet af en dag, hvis vi lægger ingredienserne i en skål: 2 liter væske, 400 g sukker, 110 g fedt, en håndfuld hvidt brød, lidt farvestof og 3 øl.

Hvis en dyrepasser havde givet sådan en kost til dyr, ville han omgående været blevet sparket. Efter hvad jeg kan forstå er "menneskepassere" frit stillet, sukker Frede opgivende.

Lavt blodsukker

De fleste kender vel til følelsen af at føle sig rystende, svimmel og utilpas, når vi er sultne. Springer vi over måltider, falder blodsukkeret, men det lyder ikke logisk at kalde lidelsen for lavt blodsukker, hvis man spiser meget sukker. Frede forklarer det således:

Sukker bliver optaget direkte og superhurtigt i blodbanen i modsætning til langsomme kulhydrater sådan som grøntsager eller frugt. Spiser man langsomme kulhydrater, sker der en naturlig og gradvis stigning af sukkerindholdet i blodet og dermed får man en afbalanceret insulinproduktion. Insulin har som opgave at gøre vores celler gennemtrængelige for sukker. Hvis vi indtager store mængder sukkerdoser, bliver der sat gang i en høj insulinproduktion, cellerne bliver endnu mere gennemtrængelige og lukker større mængder sukker ind med det

resultat, at koncentrationen af sukker i blodet går helt i bund. Deraf kommer benævnelsen lavt blodsukker.

For at undgå de store rystelser (lavt blodsukker) gælder det for sukkernarkomanen om at fylde store mængder sukker på – specielt gennem sodavand. Blodsukkeret vil så stige hurtigt i vejret, hvorefter det vil synke til bunds igen. Sukkernarkomanen er fanget! Han eller hun kan ikke udholde disse svingninger og må jævnligt have fyldt på i løbet af dagen. At se en colaflaske med skruelåg er for mig et synonym for en patient, der ligger i sygesengen og får tilført drop!

Symptomer

Problemerne ved lavt og ustabil blodsukker kan variere fra lettere ubehag til voldsomme reaktioner. Et moderat fald kan rettes op ved at spise mad, mens et kraftigt anfald kræver midler som sukker og alkohol.

De fysiske symptomer er hovedpine, akut træthed, svimmelhed, rystelser, koldsved, høj puls, ømhed i venstre side af maven ved nederste ribben (smerter der kommer fra en overbelastet bugspytkirtel) – og mineral- og vitaminmangel samt symptomer, der udspringer af disse mangler.

Psyriske symptomer er i høj grad irriterabilitet, søvnløshed, depression, angst, nærtagenhed, mareridt, grådanfald, hyperaktivitet, aggression, vrede, koncentrationsvanskeligheder og abnorm trang til søde sager, alkohol, kaffe og cola.

Sukkernarkomanerne afskyr fysisk aktivitet som pesten, de pjækker fra idrætstimerne og deltager sjældent i fritidsaktiviteter,

som har med bevægelse at gøre. En sukkernarkoman vil allerhelst slappe af dagen lang, se video eller gå i biografen. De formår ikke at koncentrere sig i skolen eller læse lektier hjemme. Om morgenen er de nærmest umulige at få ud af sengen.

Blodsukker og kriminalitet

Vi ved, at stofmisbrug fører til kriminalitet, men vi er ikke klar over, at sukkernarkomani langt hen ad vejen kan føre børn og unge ud i samme ufare. Sukkernarkomane børn stjæler ikke æbler eller gulerødder i butikken. De stjæler noget, som de har behov for nu og her – dvs. søde ting til at undgå de slemme sukkerabstinenser.

Ved at stjæle sukker fra barnsben, lærer de, at de bare kan stjæle det, de har behov for. Først slik og sodavand, derefter mobiltelefoner, dyrt tøj og til sidst penge fra forældre, søskende og venner. Groft sagt kan man sige, at hvis man skal gøre en effektiv indsats for at forebygge børne- og ungdomskriminalitet, skal man bl.a. sørge for, at ungerne ikke bliver fejlnærede eller sukerafhængige. Ikke kun derhjemme, men lige så meget på institutioner og i skoler.

Det viser sig gang på gang, at det har alt at sige, at mad gøres til en obligatorisk del af børns hverdag. Der, hvor der er børn, skal der også være mad! siger den danske lærer, som har kureret en række børn og unge med sukkernarkomani.

Man kan ikke tage slikkepinden fra et barn og leve i den tro, at det er løsningen. Man må give noget til erstatning og overni. Så er man godt på vej til at ændre en dårlig og usund vane. □



Hver dag efter skoletid sidder Casper (tv.) foran computerskærmen for at konstruere og lave egne programmer. For et halvt år siden kunne han knap nok finde ud af at sidde stille i 5-10 minutter ad gangen. Tobias (th.) er for nylig begyndt at mærke Fredes oplæg.



Jeg lægger mærke til Casper (16) lige da jeg kommer ind i klasselokalet til Frede. Casper er kontaktsøgende og vil gerne snakke og vise mad & helse forskellige ting. Havde jeg truffet ham to år tidligere, ville jeg have fået «en på skrinet».

Før var jeg irriteret og aggressiv hele dagen. Jeg var uhøflig, tog ikke initiativ til noget, følte ikke jeg hørte til nogen steder, havde ikke nogen plads og var ofte både deprimeret og destruktiv, fortæller Casper åbent og ærligt. Casper har skiftet skole tre gange i sit unge liv. Fra han var 11 år og til han kom til Midtbyens Skole blev han «opbevaret» på et behandlingshjem.

– Lærerne og pædagogerne snakkede om ting, jeg ikke forstod eller ville forstå. Jeg var stadig i opposition til alt og alle. Jeg trivedes ikke på specialskolen, følte mig anderledes og mindreværdig sammen med mine kammerater efter skoletid. For at hævde mig gjorde jeg dumme ting. Inden i mig var der kaos. Jeg ville egentlig ikke gøre forkerte ting, men hvad andet havde jeg kunnet gøre? Jeg var stemplet som en slags idiot. Jeg gjorde meget netop for at få opmærksomhed. Casper er ingen idiot, han er ikke tilbagestående til trods for, at han kom til Midtbyens Skole med et fagligt niveau i skoletasken som en i fjerde klasse. Dette standpunkt er i færd med at ændre sig radikalt.

– I begyndelsen kunne jeg ikke lide at

være her. Jeg måtte stille på klokkeslæt til morgenmad. Det var noget helt nyt! Det samme med frokost. I det hele taget var det at spise før klokken 18.00 at vende op og ned på min verden! Tror ikke, at jeg har spist morgenmad, frokost og middag, siden jeg gik i børnehaven. Min «mad» har i årevis været litervis af cola og masser af slik døgnet rundt. Jeg følte mig «høj» og lykkelig af sukkeret i en time ad gangen for derefter at blive forfærdelig træt. Det eneste, der stod i mit hoved, var at få noget mere sødt. Jeg var som en bil, som man bare gav en halv liter benzin ad gangen. Den går ikke så langt, siger Casper og viser mig sit nye brændstof: magnesium, zink, B6-vitamin og omega-3-fedtsyrer.

Rolig og tilfreds

– Hvad med colaen og alt det andet søde?

– Det er jeg så godt som færdig med. Jeg lavede en aftale med Frede om, at det skulle være slut, når jeg begyndte

her på Midtbyens Skole. Det vil sige – i vores aftale står der, at jeg kan få lov at til at drikke en cola, når jeg er i biografen en gang om ugen, siger han.

– Hvordan har du det med dig selv i dag?
– Jeg føler mig meget mere rolig og tilfreds.

Min tålmodighed er steget med 99 procent. Koncentrationsevnen er også blevet meget bedre, jeg formår at få fat i meget af det, lærerne underviser i, specielt data.

Det er den vej, jeg vil gå, og jeg ved, at jeg vil klare det, siger Casper, som bruger meget tid foran computerskærmen. Hver dag efter skoletid sidder Casper i computerlokalet for at konstruere sine egne programmer, tegne og ellers finde ud af, hvordan tingene fungerer. Det havde været en umulighed for bare et halvt år siden. Højest sandsynligt havde han gemt sig i dette lokale for at sove sukkerrusen ud – ellers havde han tumlet rundt om sin egen akse uden mål og med.

– Jeg har det helt godt nu. Jeg har opdaget, at jeg ikke er dum i hovedet. Jeg har bare spist og drukket forkerte ting i alt for mange år, men det kan der rettes op på. Det er aldrig for sent. Jeg er et eksempel på det, siger Casper og går tilbage til data-lokalet. Her bliver han nok siddende i mange timer... □

FREDES KOMMENTAR

I starten havde vi store problemer med Casper, og vi troede ikke, at det ville gå. Han var urolig og kunne ikke koncentrere sig om skolearbejdet. Men efterhånden som tiden er gået, er Casper blevet roligere og arbejder nu langt mere koncentreret. Casper har fået glimt i øjet og viser dagligt, at han har en masse humor. Desuden er han kreativ og er god til at skrive, ikke kun på dansk, men også på engelsk til trods for, at han aldrig har haft faget i skolen. Dette viser, at Casper er godt udrustet og har mange gode evner. Men Casper har fortsat store ernæringsmæssige problemer. Mineralanalysen viste, at han havde en betydelig krommangel som følge af mange år med et stort indtag af slik. Det skal der nu rettes op på ved hjælp af kosttilskud og kostændringer. Hjemme hos Casper har forældrene smidt alt slik ud af huset og har erstattet det med frugt og grønt. Når Casper får rettet op på sine mineralmangler, er jeg sikker på, at han ville komme til at klare sig rigtig godt fremover.

Fejlernæret hele livet

Puk har i løbet af sit 17-årige liv kørt slalom blandt pølser, hamburgere, chips, kager, cola og slik. I dette slalomløb har hun også skiftet skole fem gange. Puk var umulig og havde mentale problemer, mente pædagogerne og resten af skolesystemet, som brugte straf og indprentning. Det var helt omvendt af, hvad Puk havde brug for.

Jeg havde store koncentrationsvanskeligheder og desuden store problemer med at sidde stille i timerne. Jeg var en slags 'uromager' og forstyrrede de andre elever. Jeg fik irrettesættelser hele tiden, noget som gjorde mig trodsig og endnu mere rebelsk. Jeg blev betragtet som et psykisk tilfælde og blev behandlet derefter. Da pædagogerne ikke havde succes, blev jeg flyttet til en anden skole, og sådan fortsatte det. Samme «programmering» på hver skole. In-

genting hjalp. Jeg sad foran pædagogerne med colapakningen i hænderne og mærkede mere eller mindre ingenting, fortæller Puk til Mad & helse.

I dag møder vi en pige, som er i balance med sig selv. Puk er både rolig og eftertænksom. Hun har forstået og mærket på kroppen hvad det vil sige med rigtig behandling af såkaldte adfærdsproblemer – nemlig den enkle ting med at ændre kosten. – Jeg har været med i frokostklubben på

Midtbyens Skole i to og et halvt år. Efter at jeg fik god morgenmad, frokost og middag hver dag, mærkede jeg forholdsvis hurtigt, at der skete positive ting med mig. Efter nogen tid lavede jeg en aftale med Frede om at droppe slik og cola. Jeg har været helt afholdende i to år nu, fortæller Puk.

Faldt på plads

I lighed med andre elever viste hårmineralanalysen, at Puk manglede magnesium og zink. Et program med tilskud blev startet, og efter forholdsvis kort tid mærkede Puk yderligere forandringer med sig selv.

– At spise regelmæssigt, sundt og få en varieret kost gjorde virkelig noget ved mig, men da jeg oven i fik alle vitaminpillerne, faldt jeg endnu mere på plads.

Selvom jeg ikke synes, at alle fag på skolen er lige interessante, er jeg i stand til at følge med. Forståelse for de elementære fag er blevet forøget formidabelt. Jeg er ikke noget lys, men målet er at bestå 9.klasses prøve nu til foråret. Så kan jeg selv komme videre derfra, selv om jeg ikke helt selv ved, hvor vejen fører hen. Jeg har ikke helt fundet ud af, hvad jeg har lyst til at være, men det kommer

nok. Det vigtigste for mig er, at jeg nu er i stand til at fuldføre folkeskolen. For det havde jeg definitivt ikke klaret, hvis jeg havde fortsat i det «andet» skolesystem! □



FREDES KOMMENTAR

For to år siden troede jeg ikke, at Puk ville klare sig i de teoretiske fag på skolen. Jeg oplevede hende som meget urolig, ukoncentreret, meget provokerende og støjende. Men nu er hun nærmest blevet stille, og hun arbejder med stor koncentration. Puk har for første gang i sit liv skrevet en skolestil, og hun har leveret mange skriftlige opgaver. Det overrasker mig også, hvor stor orden Puk har fået i sine ting. Hun er blevet et rigtigt ordensmenneske og viser i sine opgaver, at hun ofte søger det perfekte. Hun møder stabilt på skolen, overholder aftaler og har stor glæde af sin nye plejefamilie. I mineralanalysen kan man se, at Puk er på rette vej, da hendes værdier er gode med undtagelse af zinkniveauet, som vi nu skal forsøge at rette op på ved hjælp af kosttilskud. Puk er fortsat lidt kræsere med hensyn til mad, og vi forsøger derfor at opmuntre hende til at spise flere forskellige madvarer og grøntsager. Puk har vist, at hun har gode praktiske evner og arbejder godt med sine hænder. Jeg er sikker på, at Puk vil klare sig godt fremover.



Udvist fra syv skoler

Michael er nok et eksempel på at adfærdsproblemer ikke nødvendigvis sidder i hovedet, men derimod i maven! Der gik flere liter cola ned dagligt sammen med masser af kager, pølser, pizza og al mulig anden junkfood.

Jeg kunne simpelthen ikke leve uden søde sager. Jeg gik helt fra snøvsen hvis det gik mere end to-tre timer mellem hver opfyldning. Jeg blev stridslysten, aggressiv og sloges meget med de fleste. Jeg var en skiderik, fortæller Michael, som i dag forstår, hvorfor han var sådan.

– Alle sagde, at jeg havde psykiske problemer og garanteret havde ADHD. Pædagogerne snakkede hen over hovedet på mig. De snakkede til mig – ikke med mig. Det gik ikke så godt. Jeg blev bortvist fra syv skoler, noget som gjorde mig endnu mere dårlig. Jeg begyndte at tro på, at jeg var lidt underlig, og så kunne jeg jo bare være det!

Hjemme var jeg også helt umulig. Jeg skændtes med mine forældre og søskende dagligt. Alt var bare besværligt. Jeg havde det dårligt med vennerne. Jeg skændtes og stødte også sammen med dem. Den eneste tid i døgnnet, hvor jeg havde det godt, var om natten når jeg sov. Dagene var forfærdelige. Jeg ville ikke være modbydelig, men jeg formåede ikke at lade være, fortæller Michael.

Omvending

Michael fik en ny chance på Midtbyens Skole i fjor. Det blev en total omvæltning.

– Jeg skulle med det samme skære de

søde sager og cola væk. Det var vanskeligt de første uger, men så gik det bedre. At spise frokost var også helt nyt for mig. Faktisk fik jeg mavekneb de første uger, fortæller han. For tre måneder siden blev Michael optaget i vitamin- og mineralklubben.

– Jeg tager et kosttilskud sammensat af krom, zink og fedtsyrer. Jeg skal snart begynde med magnesium, men allerede nu mærker jeg, at oplægget fra Frede er noget for sig selv. Jeg har fået et meget bedre humør, er blevet langt mere rolig inden i og kværunderer ikke længere med hverken forældre, søskende eller venner. Jeg kan bedre overskue, hvad jeg vil med mit liv. Aller mest har jeg lyst til at blive politibetjent eller måske bilmekaniker. At rode med biler er bare super, og jeg ser frem til 18-årsdagen, hvor jeg kan begynde at tage kørekort. Det havde jeg nok ikke klaret, hvis jeg ikke var havnet her på Midtbyen. For jeg havde vel knapt formået at læse en side til køreprøven. Nu læser jeg bøger af egen fri vilje, jeg omgås venner på en hyggelig måde, spiller fodbold tre gange om ugen og har det i det hele taget godt med mig selv og mine omgivelser. At søde sager kunne frarøve mig alt dette positive, er vanskeligt at tænke på. Men sådan er det! □

FREDES KOMMENTAR

I starten af skoleåret var jeg ved at opgive Michael. Han var ofte aggressiv, og vi havde mange konflikter. Nu er han blevet en af skolens bedste elever! Sammen med Michaels forældre lavede vi en kostplan, som Michael har fulgt, og det har givet store resultater. Nu arbejder han koncentreret i de teoretiske fag, og vi har aldrig mere konflikter. Opstår der problemer, løser vi dem med et smil, lidt humor og jysk ironi. Det har vist sig, at Michael er intelligent og hurtigt tilegner sig nye matematiske begreber. Han har skrevet flere skriftlige opgaver og skal afslutte skoleåret med eksamen. Michael har fantastiske praktiske evner, og jeg er sikker på, at han har en fremtid som håndværker, eller hvad han nu vil vælge. I starten af skoleåret overvejede vi at smide Michael ud af skolen. Til jul fik han skolens flidspræmie! Det fortæller vel egentlig det meste! Michael har fantastiske praktiske evner...

Vitamin- og mineralmangel: Kan du genkende dig selv?

Hvis et barn lider af en række af disse symptomer, er der noget galt. Frede Bräuner har valgt se symptomer, der er baseret på, hvad han har set hos sine elever gennem årene samt hos børn og unge generelt.

Vitaminer

Vitamin B6 (niacin): B6 (niacin) findes specielt i gær, indmad, hvedekim, bananer, kartofler, kød, fisk og fuldkornsprodukter. Dette vitamin er nødvendigt for funktionen for langt over 100 forskellige enzymer og for proteinstofskiftet. Det er også nødvendigt for at organismen kan optage og omsætte de essentielle fedtsyrer, magnesium og zink optimalt.

Mangelsymptomer:

- mental ustabilitet
- uren hud
- dårlig sårheling
- kvalme, manglende appetit og utilpashed om morgenen
- dårlig ånde
- skældannelse i hårbunden, øjenbrynerne og bag ved ørene
- sprækker omkring munden, på tungen og på hænderne
- blodmangel
- allergier og træthed
- præmenstruelt syndrom (PMS) med kraftige humørsvingninger, tungsind
- svingninger i blodsukkeret
- muskelsvaghed og muskelkrampe
- følelsesløshed i arme og ben
- feberkrampe hos barn
- migræne
- kvalme under graviditet

Vitamin C (ascorbinsyre): Ascorbinsyre findes i frugt, bær og grøntsager – der er især meget af det i hyben, paprika, grønkål, tomat, solbær og citrusfrugter. Vitaminet har stor betydning for dannelsen af bindevæv, det styrker immunforsvaret, fremmer jernoptagelsen og er en uhyre vigtig antioxidant.

Mangelsymptomer:

- blødende tandkød
- slaphed, stor søvntrang, træthed
- blodmangel
- blå mærker

- muskel- og ledsmerter
- jernmangel
- dårligt immunforsvar
- dårlig sårheling

Mineraler

Magnesium: Magnesium findes særligt i grøntsager, hvedekliid, havregryn, nødder, fisk og kød. Mineralet indgår i muskler, knogler og tænder, og alle celler har behov for magnesium for at fungere normalt. Magnesium fungerer som co-faktor for en række enzymer, og det har betydning for optagelsen og udnyttelsen af kalcium.

Mangelsymptomer:

- manglende appetit
- depressioner, PMS (først og fremmest sammen med mangel på vitamin B6 og essentielle omega-3- og -6-fedtsyrer)
- store humørsvingninger og tungsind
- hjertelidelser og hjertebanken
- nedsat muskelfunktion, muskelkrampe og myoser (muskelnuder)
- allergier og højt blodtryk

Zink: Dette mineral finder du særligt i kød, fisk, lever, grøntsager, solsikkefrø og østers. Zink indgår som co-faktor i mere end 200 enzymreaktioner og er nødvendigt til vækst, sårheling og opbygning af kønshormoner.

Mangelsymptomer:

- hyppige sår på skinneben og langsom sårheling
- dårligt immunforsvar
- dårlig indlæringssevne, hyperaktivitet
- nedsat smags- og lugtesans
- hvide pletter på neglene
- skæl og hudproblemer, nedsat vækst
- spiseforstyrrelser, manglende appetit
- dårlig sædskvalitet, forsinket pubertet
- diabetes

Krom: Mineralet findes specielt i torskelever, sild, lammekød, sojamel, sojabønner, brune og hvide bønner, brændenælde, dild, sesamfrø og grøntsager. Nødvendig for normal insulinfunktion og omsætningen af glukose.

Mangelsymptomer:

- lavt blodsukker, hypoglykæmi
- diabetes (insulinresistens)
- hjerte-/karsygdomme
- tungsind og humørsvingninger

UDEN MAD OG DRIKKE...

“Kost, adferd, indlæringssevne” er en bog, som burde findes i alle hjem, skoler og institutioner, da den kan give mange forældre, lærere og pædagoger en kraftig påmindelse om, hvordan det egentlig står til med børns helbred – eller rettere sagt mangel på helbred. Der bruges milliarder af kroner på pædagogiske systemer til «indlærings- og opdragelse», noget som gang på gang viser sig at slå fejl. At give ungerne mad og kosttilskud på skolen er meget billigere og ikke mindst langt mere effektivt!

Enkelte af symptomerne, som Frede Bräuner nævner i bogen, har ikke fået tilslutning fra etablerede kosteksperter. En grund til dette kan være, at de ikke har sat sig ind i problemstillingen.

– Det indvendes gerne, fordi der ikke er forsket tilstrækkelig på dette område, og at det derfor ikke findes tilstrækkelig dokumentation. Symptomerne, som nævnes i bogen, bygger imidlertid på praktiske erfaringer. Hvis et barn har en lang række af disse symptomer, er noget galt. Frede Bräuner har valgt symptomer baseret på, hvad han har set hos sine elever op gennem årene, og hos barn og unge generelt. (Klim forlag)

