

NNMCCD

NORDIC NUTRITION & METABOLIC CENTER FOR CHILD DEVELOPMENT · BÆRUM, NORGE



Starter Guide for Foreldre til Nevroatypiske Barn

Kosthold, kosttilskudd og protokoll for tarmregenerering
for barn med ASD, ADHD og Aspergers

[NNMCCD.ORG](https://nnmccd.org) · 2025 · UTSKRIFTSVERSJON

Innholdsfortegnelse

Protokollkart — Tarm & Hjerne	s. 1
Del 1 — Tarm–Hjerne-aksen	s. 2
Del 2 — 7 Søyler i NNMCCD-protokollen	s. 2
Del 3 — Kosthold: Hva inkludere, hva unngå	s. 3
Del 4 — 10 Oppskrifter for Kresne Spisere	s. 4
Del 5 — Kosttilskudd: Hva, Når og Hvorfor	s. 6
Del 6b — Hjem & Hygiene: Anbefalte Produkter	s. 7
Del 6 — Hvor Kjøpe i Norge	s. 8

nnmccd.org — spørreskjema, timebestilling, underskriftskampanje

purenordic.no — NNMCCD-protokollens kosttilskudd

Tarm og hjerne — veikart

Din steg-for-steg guide til barnets helse

1

MAGE — KORREKT FORDØYELSE

- Korrekt proteinfordøyelse → aktivering av mageenzymer
- Bedre opptak av jern, B-vitaminer og magnesium
- Redusert opptak av toksiner og patogener
- Kosttilskudd: Digestion Support — enzymer, betain HCL, urter, okse-galle

2

TARMER — TETTING AV TARBARRIEREN

- Beinbuljong — kollagen og glysin for reparasjon av tarmepitelet
- Digestion Support: enzymer, betain HCL, urter, okse-galle
- Probiotika — anbefalte stammer for barn med ASD (Lactobacillus, Bifidobacterium)

3

GFCF-KOSTHOLD — GRUNNLAGET FOR PROTOKOLLEN

- Mel: mandel, kokos — til baking og matlaging
- Fett: kokosolje, ghee, andefett
- Protein: kjøtt, fisk, økologiske egg, kokosjogurt
- GFCF-oppskrifter — se matlagingsdelen i denne guiden

4

IMMUNSYSTEM — REGULERING

- Krillolje omega-3 — modulerer av inflammatoriske cytokiner
- Sink + selen — immunitet og avgiftning
- Vitamin D3+K2 — immunregulering
- Unngå allergener (IgG/IgE-testing)

5

SUNN SØVN — DET GLYMFATISKE SYSTEMET — DETTE ER GULL

- Magnesium (5 former, flytende) — aktiverer melatonin naturlig
- Søvnhygiene: mørke, ro, riktig temperatur
- Korrekt proteinfordøyelse → korrekt hormonproduksjon

BLOKKERER

TOKSINNINSTRØMMING

Tett tarm- og blod-hjerne-barriere stopper toksiner og tungmetaller

NATURLIG HELBREDELSE

Regenerering av epitelet, DNA-reparasjon, remyelinisering av nerver

AVGIFTNING

Lever, nyrer og det glymfatiske systemet fjerner oppsamlede toksiner

STØTTENDE TERAPIER

Milta Pad fotomodulasjon

Hjemmeterapi. Infrarødt lys stimulerer mitokondrier og reduserer betennelse

Frekvensterapi

Tilgjengelig på klinikken. Regulering av det autonome nervesystemet

Normobar kammer

Tilgjengelig på klinikken. Oksygen + hydrogen forbedrer vevsmetning og hjerneregenerering

NNMCCD-KOSTTILSKUDD

Gut Kit

Digestion Support, silika, elektrolytter, probiotika

Brain Support

Mitokondrier, B-kompleks, magnesium

Immune

D3+K2, jod, sink

Søvn

Magnesium (5 former, flytende)

TIPS

Fyll ut spørreskjemaet på nnmccd.org — bidra til datainnsamling for bedre protokolltilpasning

Testing for mangler og tungmetaller — bestill time ved NNMCCD-klinikken i Oslo

Blod- og avføringsprøver — spør fastlegen (blodstatus, ferritin, vitamin D)

Innfør endringer gradvis — kosthold og kosttilskudd sammen i et tempo tilpasset barnet

Tarm–Hjerne-aksen

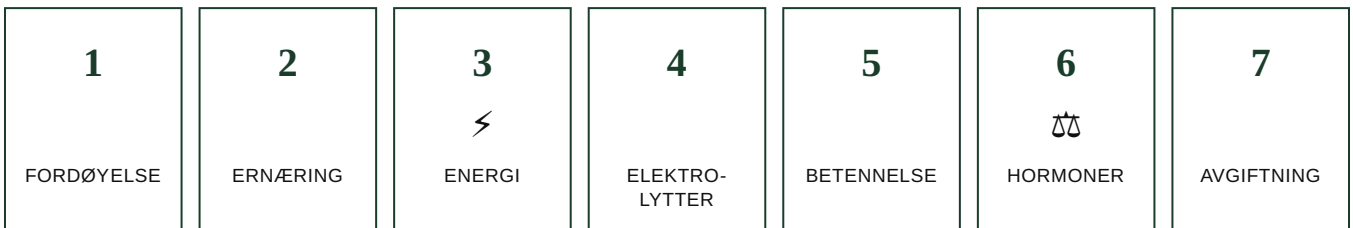
Tarmen og hjernen kommuniserer via vagusnerven, immunsystemet og neurotransmittere. Når mikrobiotaen er forstyrret — noe den ofte er hos barn med ASD — er signalene til hjernen unormale. Dette handler ikke om oppdragelse. Det er biokjemi.



CFD (Cerebral Folate Deficiency) — mangel på aktivt folat i cerebrospinalvæsken — er knyttet til ASD. Leukovorin kan støtte nevrologiske prosesser. Signer underskriftskampanjen: nnmccd.org/petition

7 Søylar i NNMCCD-protokollen

Vi begynner alltid med fordøyelsen — uten en velfungerende tarm vil intet kosttilskudd virke optimalt.



Kosthold — Hva du skal inkludere og hva du skal unngå

Grunnlaget: eliminering av gluten og kasein + tarmregenerering. Minimum 3 måneder med eliminasjon vil vise om barnet responderer.

INKLUDER — HVER DAG	UNNGÅ — MIN. 3 MÅNEDER
---------------------	------------------------

Beinbuljong — grunnlaget for tarmregenerering	Gluten: hvete, rug, spelt, havre, brød
Storfe kjøtt, lam, kylling (økologisk)	Kasein: kumelk, ost, cottage cheese, yoghurt
Fet fisk: laks, makrell, sardiner	Sukker, søtsaker, sukkerholdige drikker, juice
Frittgående egg	Bearbeidet mat: chips, pinner, hurtigmat
Kokte grønnsaker: gulrot, gresskar, squash, søtpotet	Fargestoffer og konserveringsmidler (E102, E110, E621)
Avokado, kokosolje, extra virgin olivenolje	Industrielle oljer: solsikke, raps
Bær: blåbær, bringebær, jordbær	Gjær og gjærprodukter (i healingfasen)
Hvitløk, ingefær, gurkemeie (betennelsesdempende)	Mais og maisstivelse
Mandler, valnøtter, mandelsmør (100%)	Bearbeidede kjøttprodukter med nitrater og fosfater
Kokosmilk og kokosjogurt (i stedet for meieri)	Kunstige søtningsmidler: aspartam, acesulfam K
Fermentert mat: surkål, sylteagurk (probiotika)	GMO — velg produkter merket non-GMO

DEL 4

10 Viktige Oppskrifter for Kresne Spisere

Alle oppskrifter er frie for gluten, kasein og raffinert sukker. Tilpasset barn med sensorisk overfølsomhet.

1. Helbredende Beinbuljong

Base · 8–12 t · GRUNNLAGET FOR PROTOKOLLEN

Kollagen og glysin fra bein tetter tarmslimhinnen. Server i en kopp som «drikksuppe».

INGREDIENSER

- 1,5 kg storfe- eller fjærfebein
- 2 gulrøtter, 1 løk, selleri
- 2 ss eplecidereddik
- Salt, laurbærblad, 3 l vann

FREMGANGSMÅTE

Dekk bein med vann og eddik, la stå 30 min. Kok opp, skum av skummet. Tilsett grønnsaker og krydder. Småkok på lav varme 8–12 t. Sil.

2. Gyllen Gulrotsuppe

Kremet suppe · 25 min · Perfekt tekstur for kresne

Gurkemeie er betennelsesdempende. Glatt og kremet — uten klumper.

INGREDIENSER

- 500 g gulrøtter
- 400 ml kokosmilk
- 300 ml buljong
- 1 ts gurkemeie, ingefær, salt

FREMGANGSMÅTE

Kok gulrøtter i buljong. Tilsett kokosmilk og gurkemeie. Blend til glatt krem. Smak til med salt.

TIPS: Server med sugerør — barn drikker gjerne suppe fremfor å spise den med skje.

3. Sprø Kylling-«Nuggets»

Kjøtt · 25 min · Glutenfri, mandelmel-panering

Nuggets-formatet aksepteres av de fleste kresne barn. Mandelmel erstatter strøkavring.

INGREDIENSER

- 400 g kyllingbryst
- 80 g mandelmel
- 2 egg
- Salt, hvitløk, paprika, kokosolje

FREMGANGSMÅTE

Skjær kylling i strimler. Dypp i egg, rull i krydret mel. Stek 3–4 min per side eller stek i ovn på 200°C i 18 min.

4. Kjøttboller i Buljong

Kjøtt · 30 min · Myke, uten klumper

Koking i buljong = mykhet og ekstra kollagen. Server på separat tallerken.

INGREDIENSER

- 500 g karbonadedeig
- 1 egg
- Salt, hvitløkspulver
- 1 l buljong

FREMGANGSMÅTE

Bland kjøtt med egg og krydder. Form til boller. Småkok i buljong 12–15 min. Server med gulrotpuré.

5. GAPS Mandelpannekaker

Frokost · 15 min · Glutenfri og melkefri

Banan søter naturlig; mandelmel gir E-vitamin og magnesium.

INGREDIENSER

- 100 g mandelmel
- 2 egg
- 1 moden banan
- 1/4 ts natron

FREMGANGSMÅTE

Mos bananen. Tilsett egg og mel, rør sammen. Stek små pannekaker i kokosolje, 2 min per side.

6. Grønn Smoothie (Skjult Spinat)

Smoothie · 5 min · Banansmak, grønn farge

Spinat er usynlig i smaken. Jern, folat, magnesium. Kall den «Drage-smoothie» eller «Romromsdrikke».

INGREDIENSER

- 1 frossen banan
- 1 håndfull baby spinat
- 200 ml kokosmilk
- 1 ts linolje

FREMGANGSMÅTE

Blend alt i 60 sekunder. Server umiddelbart i barnets favorittkopp. Øk mengden spinat gradvis.

7. Bananisoftis — 2 Ingredienser

Dessert · 5 min + frysing · Uten sukker, uten meieri

Barn elsker iskrem. Her får de en hel frukt i dessertform.

INGREDIENSER

- 3 modne bananer (frosset 3+ t)
- 2 ss mandelsmør
- Valgfritt: rå kakao

FREMGANGSMÅTE

Blend frosne bananer med resten til kremaktig konsistens. Server umiddelbart eller frys i 1 t.

+ kakao = «sjokolade» | + blåbær = «blåbær»

8. Chia-pudding med Kokosmilk

Frokost · 5 min + natt · Forbered dagen før

Omega-3, fiber, kalsium. Klar om morgenen uten stress. Blend etter 2 t dersom barnet ikke liker frø.

INGREDIENSER

- 400 ml kokosmilk
- 4 ss chiafrø
- 1 ts vanilje
- Frukt til topping

FREMGANGSMÅTE

Bland chia med melk og vanilje. Hell i glass. Kjøleskap minimum 4 t (helst over natten). Topp med frukt om morgenen.

9. Ovnsbakte Søtpotetfries

Snacks · 30 min · Sprø, akseptert tekstur

Søtpotet gir betakaroten og prebiotisk fiber. Sprø tekstur + kjent friesformat = aksept.

INGREDIENSER

- 2 søtpoteter
- 2 ss kokosolje
- Himalayasalt

FREMGANGSMÅTE

Skjær i staver. Bland med olje og salt. Legg i ett lag på stekeplate. Stek 200°C i 25–28 min, snu halvveis.

10. Energikuler (Uten Steking) ⚡

Snacks · 15 min · Holder en uke i kjøleskap

Dadler + nøtter = stabil energi uten blodsukkertopper. Magnesium fra kakao. Krever ingen steking.

INGREDIENSER (15–18 KULER)

- 200 g dadler uten stein
- 100 g nøtter (mandler + valnøtter)
- 2 ss rå kakao
- Kokosmasse til å rulle i

FREMGANGSMÅTE

Bløtlegg dadler 15 min. Blend alt til massen henger sammen. Form til kuler, rull i kokos. Oppbevar i kjøleskap.

DEL 5

Kosttilskudd — Hva, Når og Hvorfor

Viktig regel: Kosthold → Tarmregenerering → Kosttilskudd → Oppfølging. I den rekkefølgen.

PureNordic — Kjerneprotokoll

KOSTTILSKUDD	DOSE OG TIDSPUNKT	HVORFOR
Omega-3 DHA/EPA PURENORDIC	1–2 kapsler * Morgen med mat	Bygger myelin og nevronmembraner. Betennelsesdempende. Mangel = konsentrasjonsproblemer og dårlig søvn.
Vitamin D3 + K2 PURENORDIC	1000–2000 IE D3 * Morgen med fett	8 måneder vinter i Norge = mangel. D3 regulerer immunitet og neurotransmittere. K2 beskytter blodårene.
Magnesium Glycinat PURENORDIC	100–200 mg Mg Kveld	Mangel = angst, hyperaktivitet, søvnproblemer. Glycinat = beste form + beroligende effekt.
Sink + Vitamin B6 PURENORDIC	10–15 mg Zn * Morgen med mat	Sink er nødvendig for syntese av dopamin og serotonin. Mangel korrelerer med sensorisk overfølsomhet.
Kollagen + Silika PURENORDIC	Etter anvisning På tom mage	Tetter tarmslimhinnen. Essensielt ved leaky gut. Effekt etter 4–8 uker.
Fordøyelsesenzym PURENORDIC	1 kapsel per måltid Før mat	Støtter nedbrytning av proteiner (gluten/kasein). Forhindrer dannelse av opioidlignende peptider i tarmen.

Andre Merker — Tilleggsstøtte

KOSTTILSKUDD	DOSE OG TIDSPUNKT	HVORFOR
L. reuteri Protectis BIOGAIA	5 dråper/dag Kveld	Dokumentert effekt på tarm-hjerne-aksen. Stimulerer oksytocin-produksjon i tarmen. Positive forskningsresultater for ASD.
Zeolit (Klinoptilolitt) KLINOPTILOLITT	1 ts i vann På tom mage — 30 min FØR kosttilskudd	Binder tungmetaller (bly, kvikksølv, aluminium) i tarmen. Sammenhengen mellom metaller og neurologiske utviklingsforstyrrelser er dokumentert. Ikke kombiner med kosttilskudd!
Marin Kollagen SUPER KRAFT	Etter anvisning På tom mage	Tetter tarmen. Glysin har nevrobeskyttende effekter. For barn som ikke spiser beinbuljong.
Multistamme Probiotika APOTEK / HELSEBUTIKK	Min. 10 mrd CFU Kveld	Mikrobiomsupport. Lactobacillus + Bifidobacterium. Laktosefri, uten konserveringsmidler. Annen tid enn zeolit!

Hjem & Hygiene — Anbefalte Produkter

Et barns hud absorberer kjemikalier raskere enn en voksens. Bleier, kokekar, tannkrem og vann er daglige kilder til toksiner — å redusere denne eksponeringen er en viktig del av avgiftningsprotokollen.

Tannkremer (uten fluor)

PRODUKT	HVOR KJØPE	HVORFOR
Weleda Calendula Barne-tanngelé	life.no · sunkost.no · 51 NOK	Naturlig, fluorfri, NaTrue-sertifisert. Spesielt anbefalt for barn med nevrologisk sensitivitet.
Himalaya Botanique Kids Toothpaste	no.iherb.com · 80–90 NOK	USDA Organic, SLS-fri, boblegusmsmak — godt akseptert av barn. Plantebasert formel (neem, basilikum).

Daglig avgiftning

PRODUKT	HVOR KJØPE	HVORFOR
Happy Copper — Kobber Tungeskraper	happycopper.com · 150–200 NOK Kode: NORDIC20 (20% rabatt)	Fjerner giftig belegg (ama) fra tungen hver morgen. Kobber har naturlige antibakterielle egenskaper — støtter avgiftning gjennom slimhinnen.

Gjenbruksbleier

PRODUKT	HVOR KJØPE	HVORFOR
Mommymouse — Gjenbruksbleier	mommymouse.com.pl	Engangsbleier inneholder dioksiner, polyakrylater og klorblekemiddel. 24 t kontakt i 2–3 år = stor belastning. Gjenbruksbleier av organisk bomull eliminerer denne eksponeringen. Minst om natten.

Kokekar og flasker (uten plast og teflon)

PRODUKT	HVOR KJØPE	HVORFOR
Rustfri stål drikkeflaske	lappeliten.no	BPA- og ftalatfri. Plast avgir plastifiseringsmidler, særlig ved varme væsker.
Rustfri stål matboks	sunkost.no/matboks-liten	18/10 stål — BPA-fri, uten kjemiske belegg. Til skole og barnehage.
Ballarini Professionale — Stålpanne	zwilling.com/no	18/10 stål uten belegg — reagerer ikke med mat. Teflon avgir PTFE over 230°C.
Keramiske panner og gryter	kitchn.no	Fri for PTFE, PFAS, bly og kadmium. Trygt keramisk belegg. Godt egnet til buljongkoking.
Ninja Crispi Pro Glass — Airfryer	sharkninja.no	Glassbeholder i stedet for teflon. PTFE/PFAS over 200°C avgir giftige gasser skadelige for nervesystemet — glass reagerer ikke ved noen temperatur.

Hjemmelaget plantemelk

⚠ **Butikkkjøpt plantemelk** inneholder emulgatorer (E471, E472e), raffinerte oljer og gummi — disse forstyrrer tarmbarrieren. Hjemmelaget melk = kun korn/nøtter + vann.

PRODUKT	LENKE	HVORFOR
Mylky — Plantemelkmaskin	mylky.no	Lager havre-, mandel-, kokos- og annen melk uten E-tilsetninger. Viktig på GFCF-kosthold: eliminerer ikke bare kasein, men også syntetiske emulgatorer som forstyrrer tarm-hjerne-aksen.

Ozonering av mat — srtech.pl

Rabattkode: HOLISTIC — 10–15% rabatt på alle produkter på srtech.pl. Skriv inn i kassen.

PRODUKT	LENKE	HVORFOR
Milerd Detoxer — Ozonvasker	srtech.pl/sklep/myjka-milerd-detoxer	Fjerner 97% av plantevernmidler, 99% av tungmetaller og 96% av mugg fra frukt og grønnsaker. Bekreftet av UFAG- og AgroLab-laboratoriene (Sveits). Kombinerer ozon med Megasonic ultralyd.
Food Cleaner Duo	srtech.pl/sklep/myjka-food-cleaner-duo	Enklere ozonmodell — fjerner plantevernmidler, voks, konserveringsmidler. Et godt startvalg.
SRT Hydro — RO-vannfilter	srtech.pl/sklep/srt-hydro-filtr...	Fjerner fluor (et nevrotoksin), klor, tungmetaller og legemidler fra vann. Viktig ved metall-chelasjonsprotokoller for barn med ASD.

Start med: fluorfri tannkrem + gjenbruksbleie om natten. Deretter: rustfrie kjøkkenutstyr, vannfilter. Ozonvasker — en langsiktig investering som lønner seg ved regelmessige innkjøp av ferske grønnsaker.

DEL 6

Hvor Kjøpe i Norge

- **PureNordic** — NNMCCD-protokollens kosttilskudd → purenordic.no
- **Vitusapotek / Apotek 1** — BioGaia Protectis dråper, vitaminer, probiotika
- **Life / Helsemat** — zeolit, Super Kraft, mandelmel, kokosolje, kokosmilk
- **RØTTER / Reko-ring** — økologisk kjøtt og egg fra lokale bønder → rekorings.no
- **Bondens Marked** — bondesmarked i Bærum og Oslo → bondensmarked.no
- **Holtegård Naturligvis** — økologiske grønnsaker, Bærum → holtegaard.no

Hjemmemiljø

Norsk kranvann er bra, men i eldre bygg bør du sjekke rørene (bly). Et Brita-filter reduserer klor. Unngå BPA i plast. Rengjøringsmidler og kosmetikk — uten ftalater, parabener og syntetiske parfymer.

Signer Underskriftskampanjen — Leukovorin for Barn

Leukovorin (aktivt folat) kan støtte barn med Cerebral Folate Deficiency. I Norge er tilgangen begrenset. Vår underskriftskampanje til Statens legemiddelverk trenger din stemme.

nnmccd.org/petition

Innholdet i denne guiden er kun for pedagogiske og informative formål. Det erstatter ikke medisinsk diagnose eller konsultasjon med en helsespesialist. Kosttilskuddene og protokollene som beskrives, behandler, diagnostiserer eller forebygger ikke noen sykdom. Rådfør deg med lege eller klinisk ernæringsfysiolog før du endrer kosthold eller kosttilskudd.

© 2025 NNMCCD — Nordic Nutrition & Metabolic Center for Child Development · Bærum, Norge · nnmccd.org