

Personlig og indsigtfuld bog gør dig klogere på mad og ADHD

Lea Geisler: MAD og ADHD

Mange voksne med ADHD kæmper dagligt med mad og spisevaner. I denne bog giver Lea Geisler, som har en sundhedsfaglig baggrund og selv lever med ADHD, en nuanceret og fagligt funderet guide til at skabe en madhverdag med mindre kaos.

"Målet er at give dig en større forståelse for ADHD's påvirkning på dine spisevaner – og for madens betydning for din energi, struktur og trivsel. Velkommen til en bog, der er skrevet med omsorg, forståelse og indsigt i, hvor vigtig – og hvor udfordrende – mad kan være, når man har ADHD." – *Citat fra bogen*

Mange med ADHD kender til at glemme at spise, spise uregelmæssigt, overspise om aftenen eller bruge mad som regulering af uro, stress og følelser. Det handler ikke om manglende viljestyrke, men om biologi, dopamin, energi og nervesystem.

MAD og ADHD giver en grundlæggende forståelse for, hvordan ADHD påvirker appetit, impulser, blodsukker, planlægning og selvbillede – og hvordan mad og måltidsstruktur omvendt kan skabe mere ro, stabilitet og overskud i hverdagen.

Bogen kombinerer faglig viden med konkrete eksempler, refleksioner og praktiske greb, der tager højde for, at hverdagen med ADHD sjældent er lineær eller perfekt.

Lea Geisler (f. 1989) har en professionsbachelor i Ernæring og Sundhed samt en kandidatgrad i Folkesundhedsvidenskab fra Aalborg Universitet. Stifter af *Mad og ADHD*. På sin platform formidler hun viden, personlige erfaringer og praktiske værktøjer til et mere roligt og overskueligt hverdagsliv med ADHD.

Lea Geisler

MAD og ADHD

172 sider

Forlagets pris: 249,95 kr.

Udk. 8. april 2026