

Algemene informatie over gedragsproblemen bij kinderen

Hyperactief gedrag, met of zonder concentratiestoornissen (ADHD), komt bij 5% van de kinderen voor. Veel van deze kinderen krijgen problemen met hun omgeving, soms alleen binnen het gezin, soms ook op school. Ze komen vaak in een negatieve spiraal terecht, worden opstandig en raken geïsoleerd.

Deze negatieve effecten kunnen bij 60% van de kinderen voorkómen worden door vroegtijdig en deskundig onderzoek uit te voeren naar de oorzaak van ADHD.

Vroeger dacht men dat gedragsproblemen meestal veroorzaakt werden door ouders die niet goed konden opvoeden. Tegenwoordig weet men wel beter. Slechts zelden zijn de opvoedkwaliteiten van de ouders de oorzaak van gedragsstoornissen.

Ook is er slechts zelden een beschadiging van de hersenen aantoonbaar. Wel weet men inmiddels dat ADHD vaak erfelijk is en dat er sprake is van een stoornis van de prikkeloverdracht in de hersenen. We weten nu dat deze stoornis bij ruim 60% van de kinderen veroorzaakt wordt door een overgevoeligheid voor bepaalde voeding.

Het **ADHD Research Centrum** onderzoekt de invloed van voeding op ADHD, op andere gedragsstoornissen én op lichamelijke klachten door middel van het **Pelsser-Voeding en Gedrag (PVG)-protocol**. De effectiviteit van dit protocol is onderzocht tijdens meerdere wetenschappelijke studies, o.a. gepubliceerd in het gerenommeerde wetenschappelijke tijdschrift *The Lancet*. Uit dit onderzoek, de INCA-studie (Impact of Nutrition on Children with ADHD), blijkt dat voeding de belangrijkste oorzaak is van ADHD. Het gaat daarbij niet om kleurstoffen of suiker, maar om gewone voedingsmiddelen. Bij kinderen die op voeding reageren is er sprake van een niet-allergische overgevoeligheid.

Zoals kinderen dus astmatisch kunnen worden van sinaasappels of eczeem kunnen krijgen van aardbeien, zo is het ook mogelijk dat uw kind ADHD krijgt van bijvoorbeeld pinda's of vis.

Werkwijze van het ADHD Research Centrum: het PVG-protocol

Het **ADHD Research Centrum** onderzoekt de invloed van voeding op ADHD door middel van het PVG-protocol. Tijdens dit protocol worden alle klachten van het kind geïnventariseerd: niet alleen gedragsklachten, maar ook eventuele lichamelijke klachten. Kinderpsychiatrische kennis is noodzakelijk om dit onderzoek uit te voeren, het kan dus niet worden toegepast door diëtisten. Het onderzoek wordt uitsluitend uitgevoerd door artsen/psychologen die een intensieve training hebben gevolgd en een **PVG-certificaat** hebben ontvangen.

Het PVG-onderzoek bestaat uit drie persoonlijke gesprekken met de ouders, meerdere vragenlijsten betreffende kinderpsychiatrische en lichamelijke klachten, een inventarisatieperiode en een dieetperiode. Ook de leerkracht en eventuele behandelaars kunnen bij het onderzoek betrokken worden. Pas tijdens het onderzoek wordt, in overleg, eventueel gestopt met medicatie.

Het PVG-dieet is aangepast aan het Nederlandse voedingspatroon en het is redelijk normaal eten, maar het blijft een streng dieet. Het PVG-protocol mag uitsluitend onder begeleiding van een **PVG-specialist** uitgevoerd worden. Het protocol moet strikt gehanteerd worden, zodat de resultaten goed en betrouwbaar zijn. De diagnostiek omtrent ADHD en voeding is namelijk zeer complex: deskundige en intensieve begeleiding is noodzakelijk.

Inmiddels worden ook door hulpverleners zonder PVG-certificaat diverse diëten voorgeschreven aan kinderen met ADHD. De effecten van deze diëten zijn echter NIET onderzocht en NIET betrouwbaar. **Alleen de effectiviteit van het PVG-protocol en het PVG-dieet is wetenschappelijk aangetoond.**

Aan ouders wordt daarom ten strengste afgeraden om andere diëten te volgen of om zelf te gaan experimenteren met voeding. Daarvoor is de hele materie te ingewikkeld! Goed onderzoek is in het belang van uw kind. Voorkomen moet worden dat kinderen ten onrechte langdurig op dieet worden gezet.

Onderzoeksresultaten van het ADHD Research Centrum

Inmiddels zijn vijf Nederlandse onderzoeken gepubliceerd waarin het PVG-protocol werd getoetst. Een overzicht van deze publicaties (o.a. in *The Lancet*) vindt u op de website. Uit al deze onderzoeken blijkt dat ruim 60% van de kinderen na het dieet geen ADHD of ODD meer had. Ook lichamelijke klachten verdwenen.

Tijdens het PVG-onderzoek, **waarin wordt onderzocht óf uw kind reageert op voeding**, wordt een dieet gevolgd: het PVG-dieet. Dit dieet is hetzelfde als het Restricted Elimination Diet (RED-dieet), dat werd toegepast tijdens alle Nederlandse wetenschappelijke onderzoeken. Het PVG-dieet wordt per kind apart samengesteld en aangepast, het is dus een individueel dieet.

Bij 60% van de kinderen met ADHD en/of ODD is voeding de oorzaak van de gedragsproblemen

Kinderen die goed reageren op het PVG-dieet kunnen instromen in het PVG-vervolgonderzoek. **Nu wordt onderzocht op welke voedingsmiddelen het kind reageert.** Het dieet wordt dan langzaam maar zeker uitgebreid. Gemiddeld reageren kinderen op 5 verschillende voedingsmiddelen. Alle andere voedingsmiddelen kunnen dus na het vervolgonderzoek weer gewoon gegeten worden.

Bij 40% van de kinderen heeft voeding geen effect op het gedrag. Aan de hand van de onderzoeksgegevens zal voor deze kinderen een **individueel plan** opgesteld worden voor verder onderzoek. Ook zal de mogelijkheid van medicatie besproken worden. Verder onderzoek en begeleiding zal bij deze kinderen plaatsvinden bij u in de regio.

Het is dus absoluut niet de bedoeling dat kinderen gedurende lange tijd het PVG-dieet blijven volgen: ofwel er wordt gestart met een vervolgonderzoek waarin het PVG-dieet langzaam maar zeker wordt uitgebreid, ofwel er worden afspraken gemaakt voor verder onderzoek waarbij het kind weer alles mag eten.

Doelgroep

In principe kunnen **alle kinderen met gedragsproblemen** bij het ADHD Research Centrum terecht. De leeftijd varieert van 1.5 tot 12 jaar. Hoe jonger het kind, hoe gemakkelijker het PVG-dieet is vol te houden. Kinderen van 13-15 jaar kunnen uitsluitend na overleg deelnemen, en moeten zeer gemotiveerd zijn.

Een diagnose is niet nodig om deel te nemen: ook zonder diagnose kan de relatie tussen voeding en gedrag onderzocht worden.

Sommige veel voorkomende klachten zijn:

- **vaak moeite met stilzitten**
- **onverklaarbare driftbuien**
- **sterk wisselend gedrag**
- **van het een naar het ander hollen**
- **concentratieproblemen**
- **vaak niet tot de orde te roepen**
- **impulsief of onbeheerst gedrag**
- **veel of druk praten**
- **vaak boos en opstandig**

Ook bij jonge kinderen kan de invloed van voeding onderzocht worden, bijvoorbeeld:

- **bij peuters die overmatig druk zijn**
- **bij peuters die regelmatig onhandelbaar zijn**
- **bij kinderen met chronische slaapproblemen**
- **bij peuters die zichzelf of anderen pijn doen**

Aanmelding

Ouders kunnen zelf direct contact opnemen met het **ADHD Research Centrum** om hun kind aan te melden. Kinderen komen niet mee op consult: het kan voor het kind frustrerend en belastend zijn om voortdurend geconfronteerd te worden met de negatieve aspecten van zijn/haar gedrag. Bovendien is het van groot belang dat u vrijuit en ongestoord uw verhaal kunt doen.

Tijdplan en kosten

Het PVG-onderzoek bestaat uit meerdere onderdelen:

1. Intakegesprek, opsturen informatie en vragenlijsten.
2. Eerste consult: uitgebreide anamnese en vragenlijsten.
3. Bijhouden dagboek (10 dagen), invullen vragenformulieren.
4. Tweede consult: uitleggen PVG-dieet, vragenlijsten, overleg betreffende medicatie.
5. Eerste contact met leerkracht.
6. Eerste deel PVG-dieet (± 2 weken).
7. Telefonisch consult, evaluatie eerste deel dieet, eventueel aanpassing dieet.
8. Tweede deel PVG-dieet (± 3 weken).
9. Extra telefonische consulten.
10. Tweede contact met leerkracht.
11. Eventueel verlenging van het onderzoek.
12. Eindconsult: evaluatie resultaten.
13. Eindverslag, bestemd voor o.a. kinderarts, kinderpsychiater, huisarts, leerkracht, ouders.

Het totale PVG-onderzoek duurt ongeveer 2 maanden.

Totale kosten: € 1275,-. Aan de ouders wordt op dit moment slechts een deel hiervan in rekening gebracht: **uw eigen bijdrage is € 780,-**, incl. receptenboekje.

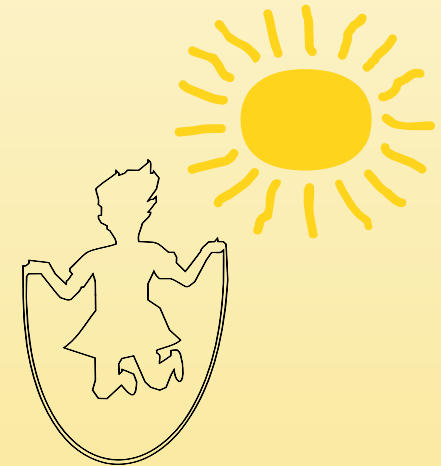
Na dit onderzoek weet u of de gedragsproblemen veroorzaakt worden door de voeding. Indien dit het geval is, mag uw kind deelnemen aan het **PVG- vervolgonderzoek**: door middel van een individueel provocatie- en eliminatieschema wordt uitgezocht op welke voedingsmiddelen uw kind reageert. Elke 4 weken is er een vervolgconsult. Het dieet wordt dan steeds verder uitgebreid tot het weer zo normaal mogelijk is. Hoewel de werkelijke kosten € 212,50 per vervolgconsult bedragen, is op dit moment **uw eigen bijdrage € 97,50** per vervolgconsult. **Het PVG-vervolgonderzoek duurt gemiddeld een jaar.**

Informatie

Informatie vindt u op www.adhdenvoeding.nl. Wij zijn telefonisch bereikbaar op maandag, dinsdag en donderdag van 9.00 tot 15.30 uur en op woensdag en vrijdag van 9.00 tot 12.30 uur.

Drs. L.M.J. Pelsser, onderzoeker
Drs. I. van Putten-Visser, arts

ADHD Research Centrum



**Regulier Onderzoek
naar
Voeding als Oorzaak
van
Gedragsstoornissen bij Kinderen**

Drs. L.M.J. Pelsser
Liviuslaan 49
5624 JE Eindhoven
Telefoon: 040-2488393

Drs. I. van Putten-Visser
Folkert Elsingastraat 41
3067 NW Rotterdam
Telefoon: 010-7370101

www.adhdenvoeding.nl
Aanmelden graag via de website