



Minder druk door een dieet

In het Centrum voor Gedrag, Adhd en Voeding onderzoekt dr. Lidy Pelsser of het mogelijk is om gedragsproblemen te verhelpen door de voeding aan te passen. De resultaten zijn soms opzienbarend.

Wetenschappelijk onderzoek heeft aangetoond dat adhd en druk gedrag in sommige gevallen veroorzaakt worden door een overgevoeligheid voor bepaalde voedingsmiddelen,' vertelt dr. Lidy Pelsser. 'Ik probeer uit te vinden welke producten zo'n reactie uitlokken. Dat gebeurt door middel van een zogenaamd eliminatiedieet. Kinderen volgen vier weken lang een streng dieet waar ik alle voedingsmiddelen uit weglaat die mogelijk een reactie kunnen opwekken. Zonodig wordt het dieet tussentijds bijgesteld. Blijkt een kind na vier weken echt ander gedrag te vertonen - dat stellen we vast door zowel voor als na het dieet een vragenlijst af te nemen bij ouders en leerkrachten - dan gaan we het dieet langzaam weer uitbreiden. Vaak blijkt dan dat er wordt gereageerd op zo'n vijf verschillende voedingsmiddelen.' De aanpak van Pelsser, die samenwerkt met professor Jan Buitelaar van de Radboud Universiteit in Nijmegen, is veelbelovend. Maar liefst 60 procent van de



kinderen die het dieet volgden toonde een grote gedragsverbetering. Meedoen is niet eenvoudig. Het dieet is zeker de eerste weken behoorlijk streng en vraagt om een flinke portie doorzettingsvermogen.

Verbluffend resultaat

Heidi Teisman besloot het er met haar achtjarige zoon Luuk op te wagen. Ze is enthousiast: 'Luuk was een jongen tot wie je moeilijk kon doordringen. Hij was wiebelig, stond voortdurend van tafel op, was labiel, huilerig en snel kwaad. Regelmatig viel het woord adhd maar ik had geen zin in dat etiket. Op school ging het niet goed met hem. Het klikte niet met de kleuterjuf. Ik dacht dat het wel beter zou gaan in groep 3 maar dat gebeurde niet. Ik werd er heel onzeker van. Begon aan mezelf te twifelen: ben ik nou zo'n slechte moeder? Omdat ik niet in het standaard therapeutencircuit wilde terechtkomen, besloot ik te kijken welke alternatieven er waren. Zelf ben ik dankzij een streng dieet van mijn psoriasis af gekomen. Daarom besloot ik eens te kijken wat er op het gebied van voeding mogelijk was. Zo kwam ik terecht bij Lidy Pelsser. Ik vulde een vragenlijst in over Luuk's gedrag en scoorde 29 van de 30 punten. Dat is heel hoog. Zijn juf scoorde op 27 punten. Daarna gingen we de dieetperiode in. Na tien dagen merkte ik echt een verschil. Luuk zat opeens rustig naast me op de bank. Hij luisterde naar wat ik zei. Kort daarna ging het weer minder goed. Toen besloot Lidy Pelsser ook het brood uit zijn dieet te schrappen en sindsdien ging het goed. Na vijf weken vulden we weer

dezelfde vragenlijst in. Het resultaat was indrukwekkend. Thuis scoorde hij nog 1 punt en op school 3 van de 30 punten. Kijk, Luuk is natuurlijk geen doetje en dat zal hij ook niet worden, maar hij is nu wel aanspreekbaar en te corrigeren.'

Geitenwollensokken

Heidi Teisman moest wel even wennen aan de bereiding van het dieet. 'Je moet echt alle ingrediënten in de natuurvoedingswinkel kopen. Ojee, geitenwollensokken, dacht ik aanvankelijk. Ik zag me daar helemaal niet tussen lopen. De eerste keer kwam ik dan ook tamelijk arrogant binnen. Ik moest bieten hebben maar had geen idee hoe ze er uitzagen. En toen ik die modderige dingen met dat blad eraan zag, wist ik niet wat ik ermee moest doen. "Gewoon roerbakken," zei de vriendelijke verkoper. En ik moet toegeven: het is echt lekker. Net als veel andere dingen die je daar kunt kopen. Luuk is intussen aan het dieet gewend geraakt. Hij eet al zijn groente zonder morren op. Hij is allang blij met alles wat hij wel mag eten. Wat ik grappig vind is dat hij veel minder behoefte heeft aan zoete dingen. Hij mag dagelijks een beetje jam of honing. Maar hij is de suiker zo ontwend dat hij dat al snel te zoet vindt.' Inmiddels is Luc bezig zijn dieet uit te breiden. Hij mag nu bijvoorbeeld weer aardappels eten. 'En dus mag hij af en toe ook weer chips. Wel van de natuurvoedingswinkel, maar dat maakt niet uit. Het mag weer!' ●

MEER INFORMATIE: WWW.AHDHENVODING.NL