

Algemene informatie over hyperactiviteit en ADHD

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

Deze negatieve effecten kunnen wellicht voorkomen worden door vroegtijdig en deskundig onderzoek te doen naar de oorzaken 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 hyperactief gedrag vaak erfelijk is en dat er sprake is van een stoornis van de prikkeloverdracht in de hersenen. Over de oorzaak hiervan tast men echter in het duister.

Het **ADHD Research Centrum** heeft een protocol ontwikkeld waarmee sommige oorzaken van gedragsstoornissen opgespoord kunnen worden. Dit protocol is gebaseerd op recente internationale onderzoeken. Uit deze onderzoeken blijkt dat de voeding een van de belangrijkste oorzaken kan zijn van ADHD: het gaat hier dus niet om kleurstoffen, maar om gewone voedingsmiddelen. Meestal betreft het dan niet een allergie, maar een intolerantie.

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

Werkwijze van het ADHD Research Centrum

Het **ADHD Research Centrum** heeft een onderzoeksprotocol ontwikkeld om de relatie tussen voeding en gedragsstoornissen te onderzoeken, het Pelsser - Voeding en Gedrag - (PVG) - onderzoek. Voor deelname aan het PVG-onderzoek is het noodzakelijk dat ouders gemotiveerd zijn om drie keer op consult te komen en om hun kind gedurende **vijf weken** een streng dieet te laten volgen.

Het PVG-onderzoek duurt twee maanden en bestaat uit drie gesprekken, een psychiatrisch interview, meerdere vragenlijsten, een inventarisatieperiode en een individueel dieet, het PVG-dieet. Dit protocol moet strikt gehanteerd worden, zodat de resultaten goed geïnterpreteerd kunnen worden. Ook de leerkracht en eventuele behandelaars kunnen bij het onderzoek betrokken worden. Tijdens het onderzoek wordt, in overleg, gestopt met eventuele medicatie.

Het PVG-dieet is gebaseerd op het "few foods diet", maar is verder uitgebreid en aangepast aan het Nederlandse voedingspatroon. Het is dus redelijk normaal eten, maar het blijft een streng dieet. Het PVG-dieet mag uitsluitend onder begeleiding uitgevoerd worden.

Sommige kinderen hebben alleen thuis of alleen op school gedragsproblemen. Andere kinderen hebben in beide situaties problemen. Indien uw kind ook op school problemen heeft wordt, vanzelfsprekend uitsluitend met uw toestemming, **ook de leerkracht** bij het onderzoek betrokken.

De diagnostiek omtrent ADHD en voeding is complex: deskundige en intensieve begeleiding is noodzakelijk. Aan ouders wordt ten strengste afgeraden om zelf te gaan experimenteren met voeding en diëten; daarvoor is de hele materie te ingewikkeld!

Voorkomen moet worden dat kinderen ten onrechte langdurig op dieet worden gezet.

Onderzoeksresultaten van ADHD Research Centrum

In Nederland zijn inmiddels drie onderzoeken uitgevoerd naar de invloed van voeding op ADHD. Deze onderzoeken zijn gepubliceerd in het Nederlands Tijdschrift voor Geneeskunde (NTvG), in Kind en adolescent, en in European Child and Adolescent Psychiatry. 60% van de kinderen voldeed na het dieet niet meer aan de criteria voor ADHD. Dieetonderzoeken in het buitenland hebben dezelfde resultaten.

Bij 60% van de kinderen met hyperactief gedrag en/of ADHD kan voeding dus de oorzaak zijn van de gedragsproblemen.

Kinderen die goed reageren op het PVG-dieet kunnen instromen in een vervolgonderzoek, waarin uitgezocht wordt voor welke voedingsmiddelen het kind gevoelig is. Het dieet wordt dus langzaam maar zeker uitgebreid. De meeste kinderen reageren op gemiddeld 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 tijdens het eindconsult een individueel plan opgesteld worden voor verder onderzoek. Ook zal de mogelijkheid van medicatie besproken worden. Voor verder onderzoek wordt u altijd doorverwezen naar een arts of hulpverlenende instantie 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 2 tot 15 jaar. Ook als er nog geen diagnose is gesteld, 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 contact opnemen met het **ADHD Research Centrum** of kinderen kunnen verwezen worden door een arts of hulpverlener. 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.

Tijdsplanning en kosten

Het **PGV-onderzoek** bestaat uit meerdere onderdelen:

1. Intakegesprek, opsturen levensbeschrijving kind.
2. Eerste consult: achtergrond en vragenlijsten.
3. Bijhouden dagboek (± 2 weken), invullen vragenformulieren.
4. Tweede consult: Uitleggen PVG-dieet, vragenlijsten, overleg stoppen 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 PGV-onderzoek duurt ongeveer 2 maanden. Totale kosten: € 1200,-. Aan de ouders wordt op dit moment slechts een deel hiervan in rekening gebracht. **Uw eigen bijdrage is € 730,-**, 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 voor welke voedingsmiddelen uw kind gevoelig is. Om de 4 weken is een vervolgconsult. Het dieet wordt dan steeds verder uitgebreid tot het weer zo normaal mogelijk is. De werkelijke kosten zijn € 160,- per vervolgconsult. Uw eigen bijdrage is € 97,50 per vervolgconsult.

Informatie

Informatie vindt u op www.adhdenvoeding.nl. Voor informatie en voor het maken van afspraken kunt u iedere werkdag bellen van 8.30 tot 16.30 uur, op vrijdag van 8.30-12.00 uur.

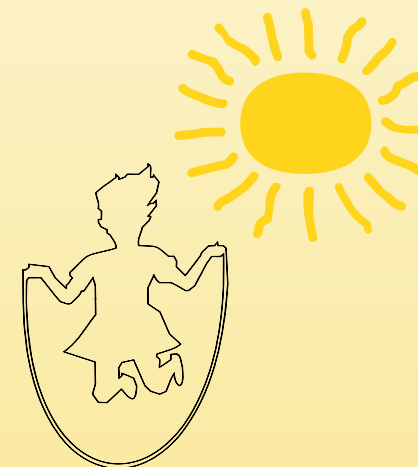
ADHD Research Centrum Eindhoven:
040-2488393

ADHD Research Centrum Rotterdam:
010-7370101

ADHD Research Centrum

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