

Eerlijk gezegd

Linde is zes jaar en de oudste van onze drie kinderen. Ze heeft een oppositioneel opstandige gedragsstoornis (ODD). Voor ons staat de afkorting gemakshalve voor 'Ontploft Driemaal Daags'. En dan hebben we nog geluk. Meestal gebeurt het namelijk vaker. Vooral op momenten dat ze haar zin niet krijgt. Dan slaan echt alle stoppen door. Soms duren die aanvallen vijf minuten, maar het kan ook drie kwartier zijn.

Toen ze ongeveer drie jaar was, bevroop mij voor het eerst het gevoel dat er iets niet helemaal goed zat. Linde werd steeds vaker enorm boos. Vooral haar jongere zusje, dat nu vier is, moest het dan ontgelden en kreeg soms rake klappen. Lange tijd dacht ik dat het bij haar leeftijd hoorde. Ik ging pas twifelen toen er kinderstoeltjes door de kamer vlogen en auto's niet langer veilig stonden geparkeerd. Als ik haar van school haalde en ze kreeg onderweg een driftbui, dan trapte ze gerust tegen een auto aan. Op school zelf ging het goed. Haar driftbuien bewaarde ze voor ons.

relatie tussen voeding en gedrag. Prompt schoot mij Linde's opmerking te binnen: 'Mama, van worteltjes en aardappels word ik boos'. Mijn kind at in de winter hutspot, boerenkoolstamp, zuurkoolstamp. Zouden stampotjes haar stampvoetend maken? Het bewuste artikel leidde tot een zoektocht op internet. Ik kwam uit op de website van het *Onderzoekscentrum voor Voeding en Gedrag* in Eindhoven. De patiëntenervaringen op deze site leken zó veel op onze situatie dat we besloten contact op te nemen. Wat ons persoonlijk over de streep trok was de begeleiding van professor Buitelaar, hoogleraar kinderpsychiatrie en

zware wissel op het gezin. Zo moeten we een dagboek bijhouden. Daarin schrijven we op wat Linde die dag eet, hoe haar gedrag is en wat zij die dag heeft meegemaakt. Ten slotte geven we haar een rapportcijfer voor die dag. Als een product niet goed bij haar valt, moeten we stoppen, wachten tot haar gedrag weer positief is, een herstelperiode in acht nemen, met een ander product verdergaan en veel later het mogelijk 'foute' product opnieuw uitproberen. Daarnaast moeten we rekening houden met haar voedselallergie. Een groot deel van de dag ben ik dus bezig apart eten voor haar te bereiden en haar te motiveren om het allemaal uit te proberen. Soms vindt ze iets heel lekker, maar toont dan toch het verkeerde gedrag. Het is moeilijk als kind om dat dan niet meer te eten. Gelukkig voelt Linde zelf aan wat niet goed voor haar is en is het ook geen meisje dat stiekem verkeerde dingen gaat eten. Wat in ons geval helpt, is dat Linde vanwege haar voedselallergie al van jongs af aan gewend is anders

Marieke: 'Door een speciaal dieet verdwenen de woedeaanvallen van mijn dochter als sneeuw voor de zon'

Natuurlijk was ik blij dat het zo goed ging op school. Tegelijkertijd sloeg de twijfel toe. Lag het dan toch aan mijn pedagogische kwaliteiten? Had het misschien te maken met onze recente verhuizing of de komst van ons derde kind? Pas later bleek er nog meer aan de hand te zijn. Linde kon maar niet stilzitten. Vooral niet aan tafel tijdens het eten. Voortdurend liep ze van tafel, schopte wat in het rond en deed zelfs moeilijk over de kleur van haar bordje. Van worteltjes en aardappels werd ze boos, zo vertelde ze vaak. Uiteindelijk is bij haar een vorm van ADHD geconstateerd. Ik maakte mij ook zorgen over allerlei lichamelijke klachten bij Linde. Vooral in de winter was ze geregeld ziek en had dan hevige buikpijn. In het ziekenhuis konden ze niets vinden. Ook zweette ze 's nachts veel waardoor ze kletsnat wakker werd, en klaagde ze over 'voetpijn'. De kinderarts, bij wie Linde onder behandeling was voor voedselallergie, wist het ook niet meer en vond de tijd rijp voor een psycholoog. Dat ging ons wat te ver op deze leeftijd. Toch ging het zo niet langer. Ik zat inmiddels overspannen thuis en we moesten ook aan onze andere twee kinderen denken. Op een dag viel mijn oog op een artikel over de

verbonden aan het Radboud ziekenhuis in Nijmegen. Geen kwakzalverij dus. Linde ging op een zeer streng dieet: *De Pelsser Voeding en Gedragstest*. Linde mocht een zeer beperkt aantal producten eten, die moesten worden gevarieerd volgens een vast wisselschema. Het dieet sloeg aan: de woedeaanvallen verdwenen als sneeuw voor de zon, Linde klaagde niet meer over voet- en buikpijn, het nachtelijk zweten was voorbij en haar zusje kon ook weer met een gerust hart ademen. Wij zijn nu anderhalf jaar verder en een aantal boosdoeners op het spoor. Linde had gelijk. Wortels en aardappels maken haar boos net als tomaten, paprika en broccoli. Heel gewone, gezonde producten. Het dieet zelf, zo moet ik er eerlijk bij zeggen, trekt af en toe een

dan anderen te eten, ook op feestjes en bij traktaties op school. Verder worden we erg goed begeleid door het onderzoekscentrum. Er is altijd tijd voor een telefonisch advies en haar dagboeken sturen we geregeld op, waarna we weer feedback krijgen. In ons geval werkt het dieet erg goed, al heeft Linde af en toe een terugslag. Moeilijk ook voor ons als ouders, omdat je negatief gedrag eigenlijk niet meer wilt accepteren. We weten nu namelijk hoe lief en vrolijk Linde kan zijn. Toch realiseren we ons dat het goed is om nieuwe producten te blijven testen. Kan Linde ergens niet tegen dan is het even zwaar, maar dan weten we in elk geval waaraan het ligt en dat helpt enorm. Wij kunnen er nog steeds niet over uit dat Linde zo ten positieve is veranderd. Eindelijk weten we waarom onze dochter stampvoetend door het leven ging. Dankzij het dieet is geluk weer gewoon! ❁

Meer info: www.adhdenvoeding.nl. Ook kunt u contact opnemen met mevrouw drs. L.M.J. Pelsser, die de onderzoeken mede begeleidt, via (040) 24 88 393.

interview: monique van der vlugt