

Symptomen verdwijnen bij weren bepaalde voedingsmiddelen

Dieet vermindert ADHD

Wetenschappers van het ADHD Research Centrum in Eindhoven hebben ontdekt dat met een speciaal dieet kinderen met ADHD een stuk rustiger worden.

AD BERGSMAN
EINDHOVEN

Het volgen van een speciaal dieet maakt driekwart van de drukke, impulsieve kinderen met de aandachtstoornis ADHD een stuk rustiger. Het bewijs hiervoor komt van nieuw, nog on-

gepubliceerd onderzoek dat is uitgevoerd door het ADHD Research Centrum in Eindhoven. De symptomen van het Attention Deficit Hyperactivity Disorder verdwijnen regelmatig vrijwel geheel.

De ADHD-specialist en -psychiater Jan Buitelaar van het Universitair Medisch Cen-

trum St. Radboud Universiteit in Nijmegen was betrokken bij het onderzoek en vindt dat er nu voldoende bewijs is om de dieetbehandeling van ADHD meer onder de aandacht te brengen.

In eerder onderzoeken waren ook al aanwijzingen gevonden dat diëten goed kunnen werken, maar dit keer is het bewijs overtuigender.

De behandelde groep is voor het eerst zorgvuldig vergeleken met kinderen op de wachtlijst voor zo'n behande-

ling. De wachtende groep knapte niet op, wat erop duidt dat de resultaten van het dieet niet hebben te maken met hoop op verbetering. Het is het dieet zelf dat goed werkt.

In de eerste fase van de dieetbehandeling wordt door middel van uitproberen gekeken of de ADHD-symptomen samenhangen met een overgevoeligheid voor specifieke voedingsmiddelen. Dit zijn vaak niet de kleurstoffen, suikers of chocola die het vaakst

worden verdacht. Als de stoffen eenmaal zijn ontdekt, moeten de ouders van het kind ervoor zorgen dat het kind het dieet zonder deze voedingsmiddelen langdurig volhoudt.

Buitelaar is enthousiast over de resultaten van deze aanpak, maar waarschuwt voor grenzeloos optimisme. „Ik zie in de praktijk veel kinderen die een dieet hebben en toch aanvullende behandelingen nodig hebben.”
Zie verder Diagnose

Driekwart van de kinderen met ADHD kan van zijn symptomen bevrijd worden dankzij een aangepast dieet, stelde Lidy Pelsser van het ADHD Research Centrum vast. Nu de gezondheidszorg nog overtuigen.

Mark de Boer begon als huilbaby en als 12-jarige was hij nog steeds druk, agressief en somber. De schoolleiding van het speciaal onderwijs had de hoop al opgegeven dat hij ooit een diploma zou halen. Toch is hij inmiddels meester in de rechten. De omslag kwam toen werd ontdekt dat hij overgevoelig was voor bepaalde voedingsmiddelen. De nu 30-jarige de Boer vertelde zijn verhaal onlangs op het congres Voeding en Gedrag, georganiseerd door het tijdschrift Ortho.

Dit voorbeeld is niet uniek. Lidy Pelsser van het ADHD Research Centrum heeft bij 500 kinderen met ADHD onderzocht of een aangepast dieet van invloed is op ADHD. „Er zijn er nu ongeveer 300 die geen last meer hebben van ADHD-symptomen. Ik zeg niet dat deze kinderen genezen zijn. Als zij weer verkeerd eten keert hun drukke gedrag onmiddellijk terug.”

Pelsser heeft de resultaten van de dieetbehandelingen inmiddels drie keer wetenschappelijk geëvalueerd. Het nieuwste onderzoek is net ingediend bij een wetenschappelijk tijdschrift. Bij elf van de dertien kinderen van drie tot acht jaar nam de hoeveelheid ADHD-symptomen met gemiddeld 93 procent af. Pelsser: „Ik had net nog een leerkracht aan de lijn, die het gevoel had dat hij dankzij het dieet van zijn leerling vakantie had.”

Pelsser vertelt niet welke voedingsmiddelen het vaakst problemen opleveren, omdat ouders beter niet zelf aan de slag kunnen gaan met een dieet. „Daar is het onder-

werp te ingewikkeld voor. Als ik zeg dat kinderen op rundvlees kunnen reageren, gaan ouders dat zelf proberen. De meeste kinderen zijn echter gevoelig voor vier tot zes voedingsmiddelen en als ze er dan één weglaten, levert dat niets op. Bijna alle kinderen met ADHD hebben wel eens een dieet geprobeerd zonder kleurstoffen, suiker of chocola, maar dat werkt niet en dan is het zielig voor die kinderen.” Gedragsveranderingen kunnen optreden na het eten van normale gezonde dingen, zoals tomaten of sinaasappels.

De behandeling van Pelsser is intensief. Ouders vullen eerst vragenlijsten in en houden een dagboek bij. „We willen een goed beeld krijgen van het gedrag van de kinderen en weten wie we allemaal bij het dieet moeten inschakelen. Als het kind elke woensdag bij opa en oma eet, houden we daar rekening mee.”

Hierna laten de kinderen twee weken een reeks voedingsmiddelen staan. Pelsser: „Dit eliminatiedieet bestaat bijvoorbeeld uit brood en beleg, verschillende soorten groenten en fruit, vlees, rijst, aardappels, siroop, bepaalde koekjes en zoutjes. Ook een lolly mag zo nu en dan. In de praktijk zie je dat een kwart van de kinderen met ADHD in deze fase al verlost wordt van het drukke, impulsieve gedrag.”

Dankzij verdere dieetbeperkingen verdwijnen uiteindelijk bij on-

‘Als een kind elke woensdag bij opa en oma eet houden we daar rekening mee’

LANGE TERMIJN

Hoogleraar: ‘Proefdieet zeker overwegen’

Psychiater Jan Buitelaar, hoogle- raar bij de Radboud Universiteit in Nijmegen en een autoriteit op het gebied van ADHD, zegt ‘geen bedenkingen’ te hebben tegen de behandeling van ADHD met een eliminatiedieet. Het bewijs voor de werkzaamheid is sterk, maar volgens hem nog niet helemaal van het hoogste niveau. Buitelaar zou graag zien dat er onderzoek komt naar de gevolgen op de lange termijn. Houden ouders het dieet wel maanden vol? Hoe

geveer 70 procent van de kinderen de klachten. Pelsser: „Een kwart van de kinderen heeft pech en reageert niet of heel weinig op een dieet. Deze kinderen kunnen gerust alles eten en voor hen zijn er gelukkig medicijnen.” Reageert een kind wél, dan wordt precies in kaart gebracht op welke voedingsmiddelen het kind reageert, zodat die voortaan uit het dieet weggelaten kunnen worden. Ook wordt gekeken naar hoeveel van zo'n voedingsmiddel het kind gewoon kan verdragen. Ouders krijgen dankzij het dieet een ander kind in huis. Dat is volgens Pelsser zo'n grote beloning dat zij dit langdurig volhouden. „Maar als ouders besluiten op vakantie gewoon te eten is er nog niets aan de hand. Ze moeten er dan alleen rekening mee houden dat ze wellicht een heel druk kind krijgen.”

Pelsser vindt de tijd rijp dat het aangepaste dieet beschikbaar komt voor méér kinderen met ADHD. Zij

goed werkt de dieetbehandeling in vergelijking met andere behandelopties? Buitelaar: „Diëten bij ADHD moeten meer aandacht krijgen en er zou vaker op gewezen moeten worden. Geïnteresseerde ouders kunnen een proefdieet zeker overwegen.” Ouders moeten echter niet direct wonderen verwachten van de methode. Het is een kwestie van hard werken met een onzeker resultaat. Maar met regelmatig kans op een mooie beloning.

zit in Eindhoven en is nog steeds de enige die deze behandelmogelijkheid aanbiedt, al wordt op dit moment iemand voor de regio Groningen opgeleid. Ook vergoeden verzekeraars deze behandeling nog niet.

Pelsser: „Mijn ideaal is dat al bij drukke of agressieve jonge kinderen gekeken wordt of zij geholpen kunnen worden met een aangepast dieet. Dit zal meestal het geval zijn. Nu zie je dat kinderen vaak jarenlang heel druk zijn en helemaal gewend raken aan negatieve reacties uit hun omgeving, voordat ze een keer behandeld worden. Tegen die tijd hebben ze vaak meer problemen dan hun drukke gedrag alleen. Veel van dit leed zou voorkomen kunnen worden.”

Het speciale eliminatiedieet voor kinderen met ADHD wordt alléén doorgezet als het drukke, impulsieve gedrag inderdaad afneemt.