

ADHD

ADHD, hyperactief gedrag met of zonder concentratieproblemen, komt bij zeker 5% van alle kinderen voor. Veel kinderen met ADHD lopen vast: ze komen in een negatieve spiraal terecht, gaan opstandig gedrag vertonen (ODD) en raken geïsoleerd.

Gelukkig kunnen ADHD en ODD bij 60% van de kinderen voorkómen worden door vroegtijdig en deskundig onderzoek uit te voeren naar de oorzaak van de gedragsproblemen.

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.

Wetenschappelijk onderzoek heeft aangetoond dat ADHD bij 60% van de kinderen veroorzaakt wordt door een overgevoeligheid voor gewone, dagelijkse voeding. Bij deze kinderen is er sprake van "Food-Induced" ADHD (FI-ADHD).

De invloed van voeding op ADHD, ODD en lichamelijke klachten wordt onderzocht door middel van een gestandaardiseerd onderzoek waarbij het **Pelsser-Voeding en Gedrag (PVG)-protocol** gevolgd wordt. Medische en kinderpsychiatrische kennis is noodzakelijk om dit onderzoek goed uit te voeren.

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

Werkwijze Pelsser RED Centrum

Het PVG-onderzoek wordt begeleid door artsen die een intensieve training hebben gevolgd tot RED-specialist en werkzaam zijn in een Pelsser RED Centrum. Het onderzoek bestaat allereerst uit drie persoonlijke gesprekken met de ouders, waarin meerdere vragenlijsten betreffende kinderpsychiatrische en lichamelijke klachten aan de orde komen. Na een huiswerkperiode wordt gedurende 5 weken het RED-dieet gevolgd. Het RED-dieet is een individueel *Restricted Elimination Diet*, dat voor elk kind apart wordt samengesteld. Het is altijd zo uitgebreid mogelijk. Zowel leerkrachten als behandelaars kunnen bij het onderzoek betrokken worden, vanzelfsprekend uitsluitend met toestemming van de ouders. Pas **tijdens** het onderzoek wordt, in overleg, eventueel gestopt met medicatie.

Het doel van het PVG-onderzoek is om vast te stellen of voeding de oorzaak is van ADHD, dus of er sprake is van FI-ADHD. Zo ja, dan mag het betreffende kind verder gaan met het PVG-vervolgonderzoek, waarin onderzocht wordt op welke voedingsmiddelen het kind reageert. Het dieet wordt steeds verder uitgebreid. Gemiddeld reageren kinderen op 5 verschillende voedingsmiddelen. Alle andere voedingsmiddelen kunnen na het vervolgonderzoek weer gewoon gegeten worden. Het uiteindelijke dieet valt dus reuze mee.

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

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

Onderzoekresultaten

Het effect van het PVG-protocol is uitgebreid wetenschappelijk onderzocht en het is zeer effectief gebleken: ruim 60% van de kinderen had na het volgen van het PVG-protocol geen ADHD of ODD meer. Ook lichamelijke klachten verdwenen. Voeding blijkt dus een belangrijke oorzaak te zijn van ADHD. Het gaat daarbij absoluut niet om kleurstoffen of suiker, maar om doodgewone voedingsmiddelen.

Het belangrijkste Nederlandse onderzoek is de INCA-studie (Impact of Nutrition on Children with ADHD). Dit onderzoek werd gepubliceerd in *The Lancet*, een gerenommeerd medisch wetenschappelijk tijdschrift. Het artikel kunt u vinden op onze website.

Het PVG-protocol is door het Nederlands Jeugd Instituut erkend als bewezen effectieve interventie

In oktober 2011 is mevr. Pelsser aan de Radboud Universiteit Nijmegen gepromoveerd tot doctor in de medische wetenschappen. Op deze dag werd een symposium georganiseerd over ADHD en voeding. Ouders en kinderen vertelden tijdens het symposium hoe zij het dieet ervaren hebben. Op onze website kunt u een video van hun verhaal bekijken.

Op dit moment worden door diverse hulpverleners helaas allerlei diëten voorgeschreven aan kinderen met ADHD. De effecten van deze diëten zijn echter NIET onderzocht en daarom NIET betrouwbaar. **Alleen de effectiviteit van het PVG-protocol is wetenschappelijk bewezen.**

Aan ouders wordt ten strengste afgeraden om willekeurige 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 het kind. Voorkomen moet worden dat kinderen ten onrechte langdurig op dieet worden gezet.

Doelgroep

In principe kunnen **alle kinderen met gedragsproblemen** bij het Pelsser RED Centrum terecht. De leeftijd varieert van 1.5 tot 12 jaar. Hoe jonger het kind, hoe gemakkelijker het RED-dieet is vol te houden.

Een diagnose hoeft nog niet gesteld te zijn. 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 hun kind via het contactformulier op de website (www.redcentrum.nl) aanmelden bij een **Pelsser RED Centrum** in hun eigen regio. 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 ouders vrijuit en ongestoord hun verhaal kunnen doen.

Tijdplan en kosten

PVG-onderzoek en PVG-vervolgonderzoek

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

1. Intakegesprek; opsturen informatie.
2. Eerste consult: uitgebreide anamnese en vragenlijsten.
3. Huiswerkperiode: bijhouden dagboek, invullen vragenformulieren.
4. Tweede consult: uitleggen RED-dieet, vragenlijsten, overleg betreffende medicatie.
5. Eerste contact met leerkracht.
6. Eerste deel RED-dieet (± 2 weken).
7. Telefonisch consult, evaluatie eerste deel dieet, eventueel aanpassing dieet.
8. Tweede deel RED-dieet (± 3 weken).
9. Extra telefonische consulten, eventueel verdere aanpassing RED-dieet.
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 PVG-onderzoek duurt ± 2 maanden.

Kosten: € 1300,-. Wanneer uw verzekering deze kosten niet (gedeeltelijk) vergoedt, dan geldt een coulanceregeling: **uw eigen bijdrage bedraagt dan € 850,-.**

Na het PVG-onderzoek is duidelijk of de gedragsproblemen veroorzaakt worden door de voeding. Indien dit het geval is, dan mag het kind verder gaan met het **PVG-vervolgonderzoek**: door middel van een individueel provocatie- en eliminatieschema wordt dan uitgezocht op welke voedingsmiddelen het kind reageert. Elke 4 weken is er een vervolgconsult. Het dieet wordt dus steeds verder uitgebreid tot het weer zo normaal mogelijk is. Kosten: € 200,- per vervolgconsult. Wanneer uw verzekering deze kosten niet (gedeeltelijk) vergoedt, dan geldt een coulanceregeling: **uw eigen bijdrage bedraagt dan € 125,- per vervolgconsult. Het PVG-vervolgonderzoek duurt gemiddeld een jaar.**

Informatie

Meer informatie vindt u op www.redcentrum.nl.



Regulier Diagnostisch Onderzoek naar Voeding als Oorzaak van Gedragsstoornissen bij Kinderen



**Meer informatie over het onderzoek:
www.redcentrum.nl**

Aanmelden van kinderen kan uitsluitend via de website
Er zijn inmiddels meerdere Pelsser RED Centra in Nederland
In elk Pelsser RED Centrum wordt het PVG-protocol toegepast
Dit protocol is erkend als bewezen effectieve interventie