



Lidy Pelsser studeerde diergeneeskunde en psychologie. In 2011 is zij op haar onderzoek naar ADHD en voeding aan de Radboud Universiteit Nijmegen gepromoveerd tot doctor in de medische wetenschappen. Zij is als wetenschappelijk onderzoeker verbonden aan het Pelsser RED Centrum Eindhoven en is bezig met het opzetten van verder onderzoek naar biomarkers en naar het mechanisme van voeding bij kinderen met food-induced ADHD.

# ADHD

## een reactie op voeding?

Het klinkt misschien vreemd, maar ADHD kan inderdaad uitgelokt worden door voeding. Heel veel organen kunnen de kluts kwijt raken door een allergische reactie op omgevingsfactoren, zoals bijvoorbeeld de luchtwegen (astma, hooikoorts), de huid (eczeem) of de darmen (coeliakie). Uit onderzoek is gebleken dat de hersenen ook in dit rijtje thuis horen, bij kinderen met ADHD kunnen de gedragsproblemen namelijk een overgevoelheidsreactie zijn op bepaalde voeding. Nee, ADHD wordt niet veroorzaakt door suiker en kleurstoffen, en ook niet door cola. Integendeel, het zijn hele gewone dagelijkse voedingsmiddelen die ADHD kunnen uitlokken en het kunnen bij elk kind andere voedingsmiddelen zijn. Zo reageerde Thomas op vis, ei, broccoli en vanille, Jamie op kip, tarwe, erwten en appels, en Suzanne op sinaasappels, varkensvlees, kaas en pinda's. Het is een kwestie van 'genes load the gun,

nutrition pulls the trigger': wanneer Thomas, Jamie en Suzanne deze producten niet eten, dan is er geen sprake van ADHD. Het geweer is er nog wel (de genetische aanleg), maar het is niet meer geladen (de specifieke voeding), dus kan er niet geschoten worden (dus geen ADHD).

### HET RED-DIEET

Hoe weten we dit zo zeker? Omdat dit is gebleken uit wetenschappelijk onderzoek, acht studies in totaal. Al deze studies onderzochten de effecten van een Restricted Elimination Diet (het RED-dieet) op ADHD. Twee van deze studies vonden in Nederland plaats; de bekendste is de INCA-studie, die in 2011 werd gepubliceerd in The Lancet, een van de belangrijkste medisch-wetenschappelijke tijdschriften ter wereld. Uit de INCA-studie bleek dat bij 60% van de kinderen, na het volgen van het RED-dieet, de gedragsproblemen volledig verdwenen of zeer sterk

verminderden, niet alleen volgens de oudermetingen, maar ook volgens de leerkrachtmetingen. Ook uit zes eerdere, buitenlandse studies bleek dat voeding grote invloed kan hebben op ADHD. Niet voor niets was de conclusie van de INCA-studie dan ook dat het RED-dieet standaard zou moeten worden toegepast bij kinderen met ADHD, zodat bij elk kind met ADHD onderzocht kan worden of voeding wellicht de uitlokkende factor is van ADHD.

In Nederland wordt het RED-dieet inmiddels op een aantal plaatsen in de praktijk toegepast door artsen die zijn opgeleid tot RED-specialist. Met behulp van een vastomlijnd protocol onderzoeken zij of ADHD bij kinderen uitgelokt wordt door voeding. Dit protocol is door een onafhankelijke wetenschappelijke commissie erkend als bewezen effectieve interventie bij kinderen met ADHD en is ingeschreven in de databank van het Nederlands Jeugd Instituut ([www.NJI.nl](http://www.NJI.nl)). Wij hopen natuurlijk dat verzekeraars deze evidence-based interventie zullen opnemen in hun verzekeringspakket.



Vanzelfsprekend is niet iedereen het hiermee eens, nieuwe ideeën en inzichten roepen nu eenmaal altijd weerstand op, ook in de wetenschap. Het RIVM is bijvoorbeeld van mening dat de effecten van het RED-dieet eerst dubbelblind onderzocht moeten worden. Gelukkig zijn er al vijf dubbelblinde RED-onderzoeken uitgevoerd in het buitenland, en al deze onderzoeken hadden dezelfde conclusie: door het RED-dieet kan ADHD verminderen of verdwijnen.

Is dat nu niet vreselijk zielig, als een kind een streng dieet moet volgen? Een dieet volgen is niet leuk, maar het moeten nemen van medicijnen is natuurlijk ook niet prettig. Uit de praktijk blijkt dat de meeste kinderen die het RED-dieet hebben gevolgd zichzelf helemaal niet zielig vinden, integendeel: als het RED-dieet effect heeft, dus als ADHD verdwijnt, dan geven ze duidelijk aan dat ze zich 'meer zichzelf' voelen, dat ze 'meer rust' hebben of dat 'de motor in hun hoofd is uitgezet'. Daarnaast merken ze maar al te goed dat er minder op ze gemopperd wordt, dat de schoolresultaten vooruit gaan en dat andere kinderen weer met ze willen spelen. Een ander positief effect van het RED-dieet is dat lichamelijke klachten, zoals hoofdpijn, buikpijn, slaapproblemen, overmatige dorst of veel zweten ook vaak verdwijnen door het dieet. Kortom, het effect van het RED-dieet kan heel positief zijn. Bovendien duurt het strenge deel van het dieet slechts 5 weken, een korte periode die goed te overzien is.

Bij 40% van de kinderen heeft het RED-dieet helaas géén effect op het gedrag. Deze kinderen mogen vanzelfsprekend weer alles eten, en de RED-specialist bespreekt tijdens het eindgesprek met de ouders welke andere mogelijkheden er zijn. Hierbij wordt specifiek gekeken naar het individuele kind, zodat elk kind

zo goed mogelijk geholpen wordt. Soms wordt verder onderzoek geadviseerd of een andere therapie, soms is medicatie nodig. Het spreekt vanzelf dat wij geen tegenstanders zijn van medicatie, integendeel: voor al die kinderen waarbij voeding niet de uitlokkende factor is van de gedragsproblemen of waarbij een dieet niet haalbaar is, is het fantastisch dat er medicijnen zijn waardoor de problemen verminderen en waardoor het kind zich beter kan ontwikkelen. Maar wanneer voeding wel een belangrijke rol speelt, dan is het natuurlijk geweldig dat ADHD door aanpassing van de voeding voorkómen kan worden en dat een kind zich zonder medicatie toch goed kan ontwikkelen.

Het strenge RED-dieet duurt nooit langer dan 5 weken. Wanneer uit het RED-onderzoek blijkt dat voeding de uitlokkende factor is van ADHD, dan wordt het dieet steeds verder uitgebreid, totdat duidelijk is op welke voeding het betreffende kind reageert. Uiteindelijk eet elk kind dus weer zo normaal mogelijk. Omdat elk kind op andere voeding reageert en in verschillende combinaties, is het niet mogelijk om met één standaarddieet te werken. Tijdens deze periode is begeleiding door de RED-specialist van groot belang, zodat het gedrag en de lichamelijke klachten zo goed mogelijk beoordeeld kunnen worden en zodat bij ernstige terugvallen in het gedrag, bij die kinderen die voorheen medicatie hadden, eventueel ter ondersteuning de medicatie tijdelijk weer even kan worden opgepakt.

## VERVOLGONDERZOEK

Het vervolgonderzoek is dus een hele klus, vooral door de terugvallen in het gedrag wanneer het kind op een van de nieuwe introductions reageert. Desondanks is het de moeite waard, want zoals je aan de voorbeelden van Thomas, Jamie en Suzanne hebt kunnen zien, vallen de uiteindelijke dieetbeperkingen over het algemeen reuze mee. Wij realiseren ons echter dat dit traject niet voor alle ouders is weggelegd. Het vraagt een lange adem en veel doorzettingsvermogen. Daarom is het heel belangrijk om het vervolgtraject makkelijker te maken. Wij proberen dat te realiseren. Op dit moment proberen wij een onderzoek naar het werkingsmechanisme van voeding op te zetten. Wanneer we meer informatie zouden hebben over het werkingsmechanisme of wanneer we biomarkers zouden vinden, dan kan wellicht op eenvoudige wijze (door bijvoorbeeld bloedonderzoek of ontlastingsonderzoek), vastgesteld worden óf ADHD getriggerd wordt door voeding, en zo ja, op welke voeding het kind reageert. Dat zou natuurlijk fijn zijn, want dan zou het RED-dieet niet meer nodig zijn.

Tot het zover is raden wij je aan om je kind niet zelf op dieet te zetten, daarvoor is de hele materie te ingewikkeld. Wanneer je wilt weten of voeding bij je kind de uitlokkende factor is van ADHD, laat dit dan onderzoeken door een RED-specialist. Omdat we je kind de beste zorg gunnen die er is. ●

