

ADHD en voeding, dieet helpt bij twee derde van de kinderen



ADHD en voeding, een dieet kan in twee derde van de gevallen helpen bij het terugdringen van de verschijnselen. Vreemd dat medicijnen, die alleen symptomen onderdrukken, altijd als enige oplossing gezien worden. Het onderzoek is inmiddels gepubliceerd in het toonaangevende medische blad [the Lancet](#).

Van de kinderen die het dieet volgden, had 64% er veel baat bij. Ze werden rustiger en minder impulsief, konden zich beter concentreren en beter luisteren. Ze hadden geen last meer van ADHD of ODD, een gedragsstoornis waarbij opstandigheid meer op de voorgrond staat. Dat zijn hele mooie resultaten, [voeding als medicijn](#).

Het dieet niet alleen een gunstige invloed heeft op het gedrag van veel kinderen met ADHD en ODD, maar ook op lichamelijke klachten als hoofdpijn, buikpijn, veel drinken en zweten, diarree en obstipatie. Kinderen slapen beter, waardoor ze uitgeruster en fitter zijn. Ja dat zijn allemaal de gevolgen van gezond eten, wanneer gaan we inzien dat gezonde voeding heel veel ziekten oplost?

ADHD en voeding, het dieet werkt 24 uur per dag en heeft geen bijwerkingen en dat kun je van die medicijnen niet zeggen. Bron: [adhdenvoeding.nl](#)

ADHD en ADD eenvoudig uitgelegd

ADHD en voeding

De gedachte dat **ADHD** door **ongezonde voeding** komt is helemaal niet nieuw. Al in de jaren 30 constateerde Weston Price dat voeding cruciaal is voor lichamelijk en geestelijk welzijn. Dat is voor iedereen de meest logische zaak van de wereld behalve voor hedendaagse wetenschappers en artsen; die zijn vrij verbaasd dat gezonde voeding voor mentale stabiliteit zorgt.

In Australië is aangetoond dat wanneer de frisdrankautomaten van school werden gehaald de leerprestaties omhoog gingen. Frisdrank, chips, chocola, snacks en snoepgoed zorgen voor verminderde mentale vermogens. Datzelfde geldt voor witmeelproducten en alles waar suiker in zit. Ook de beroemde E-nummers vallen in de categorie 'slecht voor het geestelijk welzijn'.

Mijn zoon zit nu ook op de middelbare school en hij vertelde wat ze daar verkopen in de kantine, eigenlijk is dat schandalig! De jeugd is onze toekomst daar moeten we in investeren, te beginnen met gezonde voeding op en rond de scholen. Een ander voorbeeld; een snoepautomaat bij de spoedeisende hulp in het [Jeroen Bosch ziekenhuis in Den Bosch](#), het is toch triest dat dit op in een ziekenhuis te vinden is.

ADHD is geen ziekte maar een verzameling symptomen. ADHD kun je niet met medicijnen bestrijden. **Medicijnen onderdrukken** alleen de symptomen maar komen onmiddellijk terug als er gestopt wordt met medicatie. Deze medicatie zijn net zo gevaarlijk als drugs, het zijn een soort amfetaminen, die geef je toch niet aan een kind. De sterke ADHD-medicijnen zoals [ritalin](#), strattera en dexedrine zijn voor kinderhersenen niet gezond met hele nare bijwerkingen. Vaak krijgen de kinderen meer problemen door de medicijnen zodat er door artsen wordt voorgesteld om nog meer, andere, medicijnen te slikken. Artsen lijken in feite niet meer dan vertegenwoordigers of verkopers zijn van de farmaceutische industrie.

Een arts kan vanuit zijn opleiding niet snel zeggen dat voeding een oplossing is simpelweg omdat artsen nauwelijks of geen informatie krijgen over voeding in hun opleiding, ze studeren namelijk medicijnen?! Deze scheiding tussen voeding en geneeskunde heeft het welzijn van de patiënten geen goed gedaan. Bron: mens-en-gezondheid.infonu.nl

Het RED-dieet

ADHD en voeding, het RED-dieet is de basis. Het RED-dieet worden uitgevoerd volgens een strikt protocol. Wanneer uit het onderzoek blijkt dat er *geen* aanwijzingen zijn voor een overgevoeligheid voor voeding, dan zijn kinderen vaak aangewezen bij medicatie. Wanneer echter blijkt dat ADHD *wel* door een overgevoeligheid voor **voeding** veroorzaakt wordt, wat in 64% van de gevallen zo is, dan kan het aanpassen van de voeding **medicijngebruik overbodig maken, omdat ADHD door de dieetaanpassing voorkómen wordt.**

Inmiddels hebben meer dan 1000 gezinnen het RED-dieet gevolgd. Slechts 5% van de gezinnen is niet in staat om zich aan de dieetvoorschriften te houden. Dit betekent dat **95% van de gezinnen het RED-dieet tot het eind toe volhoudt.**

Nadelen:

1. Het volgen van een dieet vergt meer tijd en inspanning van de ouders dan het geven van medicijnen.

2. Wanneer uw kind een dieet volgt, is het verstandig om altijd extra voedingsmiddelen voor uw kind mee te nemen als u ergens naar toe gaat. U moet er dus altijd even bij stilstaan.
3. Beperkingen in de voeding kunnen door het kind als belastend worden ervaren. (Dit nadeel geldt overigens eveneens voor het gebruik van medicijnen).

Voordelen:

1. Het dieet werkt vierentwintig uur per dag, terwijl ritalin na vier uur weer is uitgewerkt.
2. Het dieet kent geen bijwerkingen. Bij ritalin zijn slaapproblemen en groeivertraging bekend als mogelijke bijwerkingen.
3. Door het dieet verdwijnen over het algemeen ook de lichamelijke klachten die ADHD-kinderen vaak hebben: de kinderen voelen zich hierdoor prettiger en zitten beter in hun vel. Bij gebruik van medicatie blijven de lichamelijke klachten onverminderd aanwezig.
4. Ten slotte neemt het dieet een oorzaak van ADHD weg. Medicijnen onderdrukken uitsluitend de symptomen.

ADHD en voeding, andere vormen van voeding die helpen

Negatieve invloed van voedsel

- De eerste onderzoeker was de allergoloog Benjamin Feingold die in 1973 het verband ontdekte met voedingsallergieën veroorzaakt door **suiker, hoge doses vitamines en chemische additieven**.
- In 1979 bewees een onderzoek in een jeugdgevangenis in Chesapeake, Virginia, s. een verband tussen **suiker en frisdrank** en sociaal gedrag. Na uitschakeling van deze producten was er na drie maanden een vermindering van 45% van het sociale gedrag. En na een jaar een vermindering van 77%.
- In hetzelfde jaar constateerde Saul Miller een verslechtering van technische leesvaardigheid onder invloed van **suiker, honing, chocola en banaan**.
- In 1987 ontwierp Ben Feingold het Feingolddieet. Hij ontdekte dat ADHD-kinderen een overgevoeligheid vertoonden voor salicylaat, een bestanddeel van aspirine. Deze stof zit ook in een aantal voedingsmiddelen die in zijn dieet werden geschrapt: wortelen, broccoli, citrusfruit, appel, pruim, tomaat, paprika, peper, spinazie, kerry, dille, kurkuma, drop en pepermuntjes. Door het dieet werd de helft van de kinderen beter.
- Andere onderzoeken gingen in de richting van conserveermiddelen als tartrazine (**E 102**) en benzoëzuur (**E 210**) die in chocola en vleeswaren terug te vinden zijn en van smaak- en kleurstoffen (in snoep en zalm). De toestand van ADHD-kinderen verbeterde na het weglaten van die stoffen.
- Ook **cafeïne** (in koffie, thee, cola en pure chocola) blijkt ADHD te verergeren.
- Een onderzoek aan de universiteit van *Yale* in 1990 wees uit dat **suiker** angst, irritatie, hyperactiviteit, agressie en concentratiegebrek verhoogt.
- In een Nederlands onderzoek van het Onderzoekscentrum voor hyperactiviteit en ADHD (2003) besloot Lidy Pelsser dat voeding een sterke invloed heeft op het gedrag van kinderen. In het oriënterend onderzoek kregen veertig kinderen met ADHD tussen drie en zeven jaar enkele weken het 'fewfood dieet'. Alle allergie opwekkende bestanddelen en medicijnen werden weggelaten. Het dieet bestond uit onbeperkt gebruik van kalkoen,

rijst, sla en peer. Aangevuld met tarwe, maïs, appel en honing. Alle andere voeding werd verboden. Na enkele weken had **60% geen gedragsproblemen meer**. Bron nvvm.org

Positieve invloed van voedsel

- In 1984 bewees een Amerikaans onderzoek dat gedrag en leerproblemen verbeteren met een dieet van **volle granen en biologische groenten en peulvruchten**.
- Diverse studies ontdekten dat **magnesium, kalk en kalium** de hersenactiviteit positief beïnvloeden.
- Daarna volgde de ontdekking van de rol van het **vitamine-B complex** (o.a. B1) en de werking van het zenuwstelsel. Dit vitamine gaat door raffinage van granen verloren. Door het gebruik van volle granen bleek het zenuwstelsel beter te functioneren.
- Later ging men het zoeken in een gebrek aan **essentiële vetzuren** die via de voeding moeten aangebracht worden, willen we het zenuwstelsel goed laten functioneren. De *Durham*-studie in de V.S. wees in 2004 uit dat de meervoudig onverzadigde omega-3 en omega-6 vetzuren (o.a. aanwezig in visolie) concentratie en leervaardigheid verhogen. Een studie van 2006 wijst op het positieve effect van deze **vetzuren en micronutriënten**, waardoor 40 tot 50% van de ADHD-symptomen verminderde.

Dieet leidt tot lagere kosten

ADHD komt voor bij **3 tot 5% van de basisschoolkinderen**. De stoornis leidt tot forse maatschappelijke kosten. Als het dieet aanslaat, zijn bezoeken aan de psychiater en de kinderarts niet meer nodig. speciaal onderwijs of bezoekt periodiek een zorgboerderij

In inrichtingen voor jeugdcriminelen heeft **75% van de delinquenten ADHD**, ODD of een combinatie, zo is gebleken uit onderzoek van prof. Theo Doreleijers.

De **kosten van ADHD** worden geraamd op zeker **560 miljoen euro per jaar** bedragen. Als het dieetonderzoek standaard wordt toegepast, zouden deze kosten met de helft kunnen afnemen, aldus de stichting.

Helaas worden deze gegevens volgens Pelsser genegeerd door het ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport. „De stichting heeft contacten in Den Haag, maar ze worden van het kastje naar de muur gestuurd. Dan denk ik: Waar zijn we mee bezig?”

Zembla: ADHD-hype, kinderen ziek of ziek gemaakt?

Vroeger was een druk jongetje gewoon een druk jongetje, nu heeft zo'n jongetje ADHD. Inmiddels worden bijna 900.000 pakjes ADHD medicatie per jaar voorgeschreven aan voornamelijk kinderen. **Zijn de kinderen ziek of worden ze ziek gemaakt?** Mensen worden letterlijk met psychiatrische therapie overgehaald om medicijnen te gebruiken zonder dat er een objectieve medische verantwoording bestaat voor een ziekte om te behandelen.

Je kunt goed zien hoe onzekere mensen geïndoctrineerd worden dat ze een ziekte hebben door

ze hun focus te laten richten op allerlei onzekerheden en problemen in het leven. En die problemen kunnen natuurlijk reëel zijn maar het feit dat de psychiater om die reden een ziekte bij de mensen diagnosticeert is zowel ethisch als medisch onverantwoord.

Deel 1

Deel 2

Deel 3

Video's van ouders, wetenschappers en kinderen die ADHD hebben/hadden

Geen ADHD meer door het RED-dieet: kinderen en ouders vertellen

Deze film, waarin prof. Rutger Jan van der Gaag kinderen met ADHD interviewt en waarin kinderen aangeven hoe ongelukkig ze kunnen zijn met medicatie, is opgenomen tijdens het ADHD-symposium op 10 oktober 2011.

Tims moeder vertelt over ADHD en het RED-dieet. Een hartverscheurend verhaal

Een indrukwekkend ervaringsverhaal waaruit blijkt hoe groot de impact kan zijn van ADHD op een gezin en dat werd voorgelezen tijdens een wetenschappelijk congres over ADHD.

Deze film werd opgenomen tijdens het congres 'Samen nog beter 3?', op 12 april 2012.

Meet de wetenschap met twee maten? Over ADHD, neurofeedback en het RED-dieet...

In deze film wordt uitgelegd dat kinderen met ADHD er de dupe van zijn dat de wetenschap—als het om ADHD gaat—wonderlijke wegen bewandelt. Het toepassen van een therapie waarvan bewezen is dat die niet werkt (neurofeedback) en het tegenhouden van een therapie die bewezen effectief is (het RED-dieet), is namelijk een ontwikkeling de wetenschap onwaardig. Hoe leggen we dit uit aan de ouders van kinderen met ADHD en aan de belastingbetaler?

Conclusie

Wat leven we toch in een vreemde samenleving. Een samenleving waarin het belangrijker is om medicijnen uit te schrijven en vervolgens de ziekten te onderdrukken. Dan om ziekten te voorkomen, dat zou eigenlijk de hoogste prioriteit van een arts moeten hebben, [voorkomen is beter dan genezen](#).

Inmiddels komen er dagelijks berichten naar buiten dat ongezonde voeding de oorzaak is van vele ziekten, waarom zoeken we het dan niet in die hoek. Eet natuurlijke gezonde voeding en beweeg met regelmaat, zo kun je veel ziekten voorkomen.

**“laat uw voeding uw medicijn zijn
en uw medicijn uw voeding“**
Socrates

Bron afbeelding: theadvocates.com

Shares

- -

[Facebook](#)

[7](#)

- -

[Twitter](#)

[2](#)

- -

[Google+](#)

- -

[LinkedIn](#)

- -

[Pinterest](#)

[4](#)

- -

[Tumblr](#)

- -

[Gmail](#)

[3](#)

- -

[Uitprinten](#)

[1](#)

Gezondheid & Voeding