

NIEUWSBRIEF voor *voeding en gedrag*

Jaargang 10, nr. 2 april 2010

Uitgave van de werkgroep Voeding en Gedragsbeïnvloeding van de Stichting VoedselAllergie
info: Marjan de Boer

Stichting VoedselAllergie

Postbus 207

3860 AE Nijkerk

**Tel. 033-465 50 98 van 9
tot 13 u**

info@stichtingvoedselallergie.nl

www.stichtingvoedselallergie.nl

Marjan de Boer, tel. 077-3870798

marjan-deboer@planet.nl

Alice Lentjes

Nanda Ox



INHOUD

pagina 1: *Inleiding*

pagina 2: *invloed biogene aminen op gedrag*

pagina 3: *vervolg*

pagina 4: *minder kans op depressie met onbewerkte voeding*

pagina 5: *roken en risico bij ADHD.
Autisme
kookboek*

pagina 6: *Slaapproblemen bij kinderen met ADHD en dieetinterventie
Druivensap verbetert hersenfunctie*

Het einde van mijn activiteiten voor de werkgroep V&G en voor de Nieuwsbrief is nabij. Vijf jaar geleden hoopte ik dat op dat moment de relatie tussen voeding en gedrag op de kaart zou staan.

In het blad Balans Belang van maart staat een artikel over beloftes en vraagtekens omtrent de relatie voeding en gedrag. Helaas benadrukt het artikel mijns inziens iets te veel de vraagtekens, zonder verder onderzoek naar de oplossing ervan te propageren.

In het artikel staat het verhaal van een moeder van Jonathan die aangeeft dat het dieet een groot effect had op het gedrag van haar zoon met ADHD en ODD maar dat de periode van herinvoering van voedingsmiddelen te zwaar was. Ze wil wel eens iemand ontmoeten die het onderzoek wel had afgerond.

Daar zit nu net een stekelig puntje, want alle ouders die aan het onderzoek deelnemen hebben toegang tot een forum waar deelnemers aan het onderzoek hun ervaringen kunnen delen. Onder hen zijn er van wie de kinderen het onderzoek al hebben voltooid.

In iedere televisie uitzending over het werk van het ADHD Research Centrum in Eindhoven komen andere ouders aan het woord over hun kind dat het dieetonderzoek heeft gevolgd. Ervaringsverhalen van ouders zijn er dus genoeg.

Het artikel in het blad van Balans lijkt geen afspiegeling van de werkelijkheid. Het vervolgtraject waarin wordt uitgezocht op welke voedingsmiddelen het kind reageert, is inderdaad zwaar. Omdat de effecten van het dieet zo groot zijn zou Balans nu juist kosten noch moeite moeten sparen om ervoor te zorgen dat het vervolgtraject makkelijker wordt. Balans zou hierin het voortouw kunnen nemen, in plaats van vraagtekens te zetten bij het dieetonderzoek.

Inmiddels is het lange termijn onderzoek van de MTA-studie, een belangrijk Amerikaans onderzoek naar de medicamenteuze behandeling van ADHD, afgerond. Uit dit onderzoek blijkt dat de gunstige werking van medicatie in de loop der jaren afneemt. Zo zelfs dat het na een aantal jaren nauwelijks nog effectief is.

De wetenschappers geven aan dat gezocht moet worden naar andere behandelmethodes. Een dieet kan, bij kinderen die gunstig reageren (zeker 60%) ADHD volledig doen verdwijnen! Er is dus op dit moment al een alternatief voorhanden.

Balans zou ouders hierover moeten voorlichten en duidelijk maken dat de huidige medicijnen niet zo werkzaam zijn als gedacht. Maar ook dat er een alternatief is, het dieetonderzoek. Wanneer uit dit onderzoek blijkt dat voeding bij een kind niet de oorzaak is, dan zou men kunnen starten met medicatie.

Gelukkig blijkt uit signalen uit de praktijk van de kinderpsychiatrie dat in hun voorlichting aan ouders wel het onderzoek van het ADHD Research Centrum genoemd wordt.

Deze zomer verschijnt een publicatie waarin de eerste resultaten van de INCA-studie, een groot onderzoek naar de invloed van voeding op ADHD, worden weergegeven. Een mooier moment om te stoppen met de werkgroep is niet te bedenken. De laatste Nieuwsbrief wil ik graag voor een groot deel wijden aan deze publicatie! Het moment van verschijnen is hiervan dus afhankelijk

De invloed van biogene aminen* op het gedrag

Ervaringsverhaal

Als kind was ik druk, angstig, verlegen en kon mij moeilijk concentreren. Ik heb daardoor niet kunnen studeren na de middelbare school.

Als puber kwam de depressiviteit en sterke innerlijke onrust. Angst beheerste mijn leven. De huisarts schreef mij tranquillizers voor. Emotioneel kon ik mij moeilijk uiten. Ik trok mij liever terug in mijn eigen wereldje en kreeg een vluchtgedrag. Voor de buitenwereld kwam ik anders over dan dat ik mij in feite innerlijk voelde.

Alhoewel ik altijd een grote interesse heb gehad voor mijn medemens (in mijn werk), door een groot sociaal gevoel, was ik privé introvert, verlegen en angstig voor sociale contacten. Lichamelijk en geestelijk trok ik mij steeds meer terug, ontstonden er veel klachten zoals darmstoornissen, voedsel-intolerantie, hypoglykemie en candida.

Ik voelde mij eenzaam, door mijn angst vaak niet in staat contact te maken met mijn medemens. Psycho- en hypnotherapie gaven geen resultaat. Vaak was ik zo in mijzelf gekeerd, dat, als er gebeld werd aan de deur, ik niet opendeed, of als de telefoon ging, ik deze niet opnam. Soms bleef ik in bed liggen, anderen konden dan geen contact met mij krijgen, ook door mijn depressiviteit. Zelfmoordgedachten waren soms aanwezig in mijn hoofd. Ik begreep mijzelf niet meer, alles was zo dubbel.

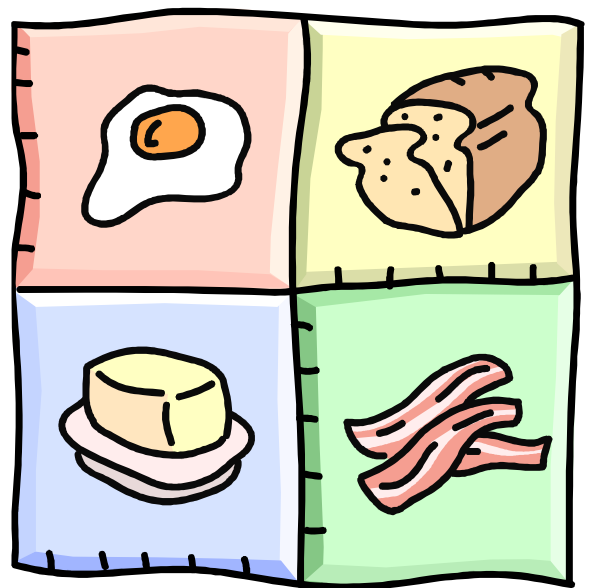
Ik hield van mensen, maar was bang voor contact. Ik hield van het leven en toch had ik zelfmoordgedachten en was ik depressief. Ik zat gevangen in mijn eigen cocon. Een gevoel dat er een dikke muur was tussen mij en de medemens maakte contact vaak veel moeilijker. Soms kostte het mij moeite om de straat op te gaan, de winkel in te gaan, een praatje te maken met iemand. Het was alsof ik er zelf niet bij was, als ik met iemand sprak. Ik droeg vaak een zonnebril, als ik de straat opging, zo bang was ik dan. Het leek alsof er iets op slot zat in mijn hoofd, waardoor ik geen contact kon maken. Steeds meer werd ik een "inzelfganger".

Werken ging niet meer. Als ik maar alleen was, dan functioneerde ik beter. Bang voor alles, bang voor het leven.

Toch is die eenzaamheid nodig geweest voor mij om zo achter de oorzaak van mijn klachten te komen.

Door het lezen van een artikel over suiker en de invloed op het gedrag werden mijn ogen geopend. Ik kwam onder behandeling van een diëtiste. Ik moest mij aan een streng dieet houden, arm aan biogene aminen, zuivelvrij en geen suiker, gist en additieven en alles volkoren. Door mij te houden aan het dieet voelde ik mij zowel lichamelijk als geestelijk veel beter. Ik was niet meer angstig, contact maken ging makkelijker en ik was minder depressief.

Mijn conclusie was: in een gezond lichaam kan zich geen ziekte manifesteren.



Mijn gedrag wordt beïnvloed door wat ik eet. Ik kan mijzelf genezen door wat ik eet. Het biochemisch proces heeft invloed op hoe ik mij gedraag.

Een sterk afweersysteem begint in gezonde darmen. Een gezonde geest huist in een gezond lichaam.

Deze positieve ervaring was het begin van een lange persoonlijke zoektocht naar de oorzaak van mijn klachten. Hierin was ik eenzaam maar niet alleen. Mijn beste vriendin, ikzelf, had ik altijd bij mij. Zij begreep mij het beste.

Mijn ogen werden nog meer geopend na het lezen van het boek "Voeding en psyche" geschreven door Dr. Carl C. Pfeiffer (in het Engels: Nutrition and mental illness).

Door het lezen van het boek werd mij duidelijk dat er sprake was van een erfelijke aandoening: histadelie.

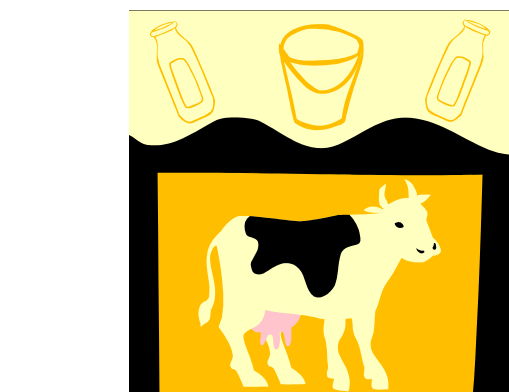
Histadelie is een verhoogd histaminegehalte, vaak al aanwezig bij de geboorte. Deze aandoening heeft te maken met een aangeboren verstoord afweersysteem, waardoor het lichaam averechts reageert op lichaamseigen stoffen zoals de biogene aminen (histamine, serotonine en tyramine) die voorkomen in mens, dier en plant.



Bij een slecht functionerende darm hebben deze stoffen een negatieve invloed op lichaam, geest en gedrag van de mens. De biogene aminen veroorzaken maag- en darmklachten waardoor enzymen niet goed worden aangemaakt en vitamines en mineralen niet worden opgenomen. Hierdoor ontstaan er tekorten: magnesium, B6, B12, zink, ijzer, kalk. Vooral magnesium en B6 zijn van invloed op het gedrag van de mens met autisme.

Er komen steeds meer intoleranties bij, met name voor eiwitten (vooral de dierlijke). Maar ook de eiwitten in zuivelproducten en gluten (eiwit in sommige granen). Door een gemis aan enzymen worden de eiwitten niet goed verteerd en komen er deeltjes in de bloedbaan waardoor er een hersenallergie kan ontstaan, welke een negatieve invloed kan hebben op het gedrag.

Ik was al op een streng dieet (arm aan biogene aminen). Nu leefde ik over het algemeen op fruit en groenten (wij noemen dit "levend voedsel"), onbewerkt, in de rauwe vorm. Verder is een juiste voedselcombinatie van groot belang. Koolhydraten samen met eiwitten worden moeilijk verteerd, er ontstaan dan problemen zoals vermoeidheid en spijsverteringsproblemen.



Een jarenlang zelfonderzoek, het volgen van lezingen, het lezen van boeken, het volgen van cursussen over de voedingsleer, maar vooral mijn eigen ervaring en die van mensen uit mijn directe omgeving hebben mij laten zien welk effect de biogene aminen kunnen hebben op het functioneren van de mens.

De derde keer dat mijn ogen werden geopend, was tijdens een gesprek met een vrouw op straat, voor de natuurwinkel. Zij vertelde mij over haar autistisch gedrag en depressiviteit. Na een darm- en bloedonderzoek was men erachter gekomen dat zij een glutenintolerantie had. Zij hield zich aan een streng dieet en de klachten verminderden of verdwenen. Het leven was weer een feest voor haar, vertelde zij mij.

Ik vroeg mij af: hebben de biogene aminen uit de voeding (dus ook de eiwitten in gluten en lactose) invloed op het autistisch gedrag van de mens?

Met dit positieve verhaal ging ik naar huis en vanaf die dag at ik geen gluten meer. Mijn depressiviteit verdween en mijn gedrag veranderde in positieve zin.

Op internet heb ik gelezen dat meer mensen bezig zijn met dit onderwerp, waarmee ik mij erg gelukkig voel.

Mijn persoonlijke mening is:

- * Autisme heeft niet te maken met het karakter van de mens.
- * Autisme is een stoornis in de gedragingen van de mens, voortkomend uit een stoornis in de hersenen, in relatie tot een slecht functionerende darm en daarbij de voedselintoleranties (gluten, caseïne, biogene aminen, suiker, additieven).
- * Biogene aminen hebben invloed op de neurotransmitters in de hersenen, dus ook op het gedrag en de psyche.

* Histamine werkt bloedvatverwijdend en heeft invloed op hormonen, bloedsomloop, kwaliteit slijmvliezen, luchtwegen, gedrag (ADHD, autistisch gedrag) en psyche (depressie, angsten).

* Tyramine werkt bloedvatvernauwend, kan ontstekingen geven aan het darmslijmvlies en hoofd- of rugpijn veroorzaken.

* Serotonine werkt ook bloedvatvernauwend en heeft invloed op gedrag, psyche, humeur, slaap en darmfunctie.

Bij autisme heeft men het gevoel op een eilandje te zitten, opgesloten in jouw eigen belevingswereld. Overgevoelig voor voeding, spanningen, geluid en licht. Vaak voel je de spanningen en emoties van anderen. Maar je kunt hier niets mee, het maakt je nog onrustiger. Het uiten van emoties is vaak niet of nauwelijks mogelijk. Er is vaak sprake van weinig invoelingsvermogen.

Het is een heel proces, er ontstaat een periode van rouwverwerking, daarna acceptatie, leven met de beperkingen en het houden aan een streng dieet.

Onbegrip van anderen zal er altijd zijn. Maar het belangrijkste is dat ik mijzelf goed begrijp, de oorzaak weet van de klachten en hiermee toch nog een aangenaam en gezond leven kan opbouwen. De zoektocht heeft mijn leven verrijkt.

Vanuit deze situatie probeer ik mijn ervaringen door te geven aan mijn medemens. De zoektocht leidde uiteindelijk van alleseter naar vegetariër, veganist, biologische voeding, glutenvrij en arm aan biogene aminen naar "levend voedsel". Nu bereid ik plantaardige maaltijden, een combinatie van bewerkte (gestoomde) voeding met levend voedsel, altijd lettend op de voedselintoleranties en additieven. Zo heb ik mijn eigen receptenboekjes geschreven.

Mensen, die zich in mijn verhaal herkennen, meer willen weten of hulp zoeken bij het opsporen van de oorzaken van hun probleem kunnen contact met mij opnemen.

Ik hoop met mijn persoonlijk verhaal de ouders te bereiken, die of zelf een vorm van autisme hebben of een kind hebben met een autistisch gedrag. Zelf ben ik ook moeder van een zoon, die overgevoelig reageert op bepaalde voedingsstoffen welke invloed hebben op zijn gedrag.

* *Biogene aminen zijn stikstofverbindingen, die door bacteriën, gisten, planten, dieren en de mens worden gevormd uit vrije aminozuren. Ook in voedingsmiddelen komen biogene aminen voor doordat met name bacteriën de aminozuren omzetten. (rijping of fermentatie). Biogene aminen zijn in feite normale stofwisselingsproducten bij mens en dier en komen van nature voor in zowel plant, dier als mens.*

*In relatie tot voedselovergevoeligheid is histamine de bekendste biogene amine; verder zijn de belangrijkste tryptamine, cadaverine, (nor)adrenaline, putrescine, dopamine, tyramine, fenylethylamine en serotonine. Deze laatste drie zijn samen met histamine **vaso-actief**: ze functioneren als mediators in het bloedvatenstelsel en het weefsel. Daarnaast zijn er **psycho-actieve** biogene aminen, die de functie van neurotransmitters in het centraal zenuwstelsel vervullen. (redactie)*

De auteur van dit ervaringsverhaal heeft een eigen website met informatie over de voedingsleer. Naam en site adres zijn bij de redactie bekend. Voor informatie kunt u contact opnemen met marjan-deboer@planet.nl.



Minder kans op depressie met onbewerkte voeding.

British Journal of Psychiatry 2009.

Onderzoek van het University College London heeft aangetoond dat het consumeren van onbewerkte voeding het risico van depressie vermindert, terwijl bewerkte voedingsmiddelen dit risico juist laten stijgen.

Aan de studie namen bijna 3500 proefpersonen van middelbare leeftijd deel. Slechts een kwart van de onderzoekspopulatie was vrouw. Bij aanvang werd het eetpatroon van die deelnemers vastgesteld.

Na een periode van vijf jaar gaven de proefpersonen zelf aan in welke mate zij zich depressief voelden.

Degenen die veel onbewerkte voedingsmiddelen aten, hadden minder kans zich depressief te voelen. Dit voedingspatroon bevatte veel groenten, fruit en vis.

De proefpersonen die veel bewerkte producten aten zoals gezoete desserts, gefrituurd eten, geraffineerde granen en vette zuivelproducten, hadden juist een grotere kans op depressie.

Bij mensen van middelbare leeftijd is het voedingspatroon dus van invloed op stemmingsstoornissen zoals depressie.

Bron: *Fit met Voeding nr.2 2010*



Roken voor de geboorte en postnatale blootstelling aan lood geeft een acht maal hoger risico op ADHD bij een kind.

(Froehlich TE et al. *Pediatrics*. 2009 Dec ; 124(6): e1054-63.)

ADHD heeft een weerslag op de schoolprestaties, het sociale leven en het gezinsleven van het kind. Daarnaast veroorzaakt ADHD leed bij het kind en/of zijn omgeving, die het kind als "onverdraaglijk" kan ervaren.

Volgens de gegevens van de 2001/2004 *National Health Examination and Survey* vertoont 8,7% van de kinderen in de Verenigde Staten ADHD. Uit het onderzoek blijkt, dat het risico op ADHD stijgt bij prenatale blootstelling aan tabak (*odds ratio* 2,4) en als de loodspiegel in het bloed verhoogd is op het moment van het onderzoek (*odds ratio* 2,3). Kinderen die voor de geboorte werden blootgesteld aan tabak en na de geboorte aan lood, lopen een achtmaal hogere kans om ADHD te krijgen.

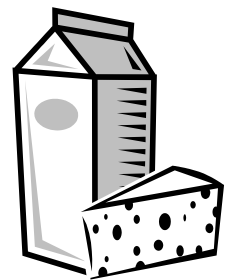
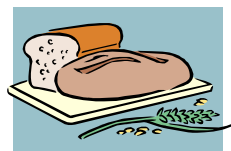
<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19933729?>



Autisme kookboek



Auteur: Susan Lord
Uitgeverij Hogrefe
ISBN 9789079 729159
192 pagina's | € 19,95



In dit boek, afkomstig uit de Verenigde Staten, wordt niet getwijfeld aan het nut van een gluten- en caseïnevrij dieet (zonder zuivel en gluten) voor kinderen met autisme. Er wordt wel gemeld dat het nog niet bewezen is via wetenschappelijk onderzoek. Niettemin is de auteur Susan Lord er vast van overtuigd dat haar dochter vooruitgegaan is door de grote aanpassingen in haar voedingspatroon. Lord, een geregistreerd diëtiste, adviseert in het boek over gluten- en caseïnevrije maaltijden en tussendoortjes en geeft recepten. Lord raadt aan het dieet aan te vullen met multivitaminen en mineralen om essentiële voedingsstoffen toe te voegen die verloren gaan bij een dergelijk dieet.

Bron: *Balans Magazine*

Slaapproblemen bij kinderen met ADHD



Effects of Food on Physical Complaints and Sleep Problems in Children with ADHD: a Randomised Controlled Pilot Study.

European Journal of Pediatrics

Dit onderzoek naar de effecten van dieetinterventie op fysieke- en slaapproblemen bij kinderen met ADHD zal binnenkort worden gepubliceerd in **The European Journal of Pediatrics**. Het onderzoek is uitgevoerd door het ADHD Research Centrum in Eindhoven.

De effectiviteit van het eliminatiedieet bij slaapproblemen van kinderen met ADHD werd getest in een dieetgroep en een controlegroep van in totaal 27 deelnemers, kinderen tussen vier en acht jaar.

Door middel een formulier waarbij, in totaal achttien lichamelijke klachten en slaapproblemen werden geïnventariseerd, konden de ouders aangeven of hun kind last had van lichamelijke klachten en/of van slaapproblemen.

Deze vragenlijst werd twee maal door de ouders ingevuld. De eerste keer voor aanvang van de interventie (dieet of wachtlijst), de tweede keer erna.

Uit het onderzoek kwam naar voren dat er een significante verbetering optrad van de lichamelijke en slaapproblemen bij kinderen met ADHD in de dieetgroep. In de controlegroep werden geen significante veranderingen gemeten.

De conclusie van dit onderzoek is dan ook dat een dieet mogelijk effectief is bij kinderen met ADHD om de fysieke problemen en slaapproblemen te verminderen of te doen verdwijnen.

Er zal echter meer onderzoek noodzakelijk zijn om de effecten van een dieet op fysieke problemen van kinderen met en zonder ADHD te meten.

Druivensap verbetert hersenfunctie.

British Journal of Nutrition 2010



Dagelijks druivensap drinken, is gunstig voor de hersenfunctie van ouderen met beginnend geheugenverlies, aldus onderzoekers van de University of Cincinnati.

Wetenschappers voerden een twaalf weken durend verkennend onderzoek uit onder twaalf ouderen met beginnend geheugenverlies. In vergelijking met een placebo boekten de ouderen die druivensap dronken vooruitgang voor wat betreft verbaal leren en -geheugen, en ruimtelijk geheugen.

Het druivensap had geen effect op de gemoedstoestand, het lichaamsgewicht of de taille omvang.

Wel steeg de nuchtere insulinespiegel iets door deze supplementie.

Druivensap bevat polyfenolen die een antioxidatieve en ontstekingsremmende werking hebben en van invloed zijn op de prikkeloverdracht in de zenuwen.

Eerdere studies hebben al uitgewezen dat het drinken van druivensap ontstekingen remt en bij hart- en vaatpatiënten de bloeddruk vermindert en de bloedvaten gezond houdt.

Daar komt nu dus een positief effect op het cognitief functioneren bij. Grootschaliger vervolgonderzoek is nodig om het werkingsmechanisme van dit effect te ontrafelen.

Bron: Fit met Voeding, nr.2 – 2010

