

# NIEUWSBRIEF voor *voeding en gedrag*

Jaargang 5 nr. 3 juni 2005

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](mailto:info@stichtingvoedselallergie.nl)**

**[www.stichtingvoedselallergie.nl](http://www.stichtingvoedselallergie.nl)**

Marjan de Boer, tel. 077-3870798

[marjan-deboer@planet.nl](mailto:marjan-deboer@planet.nl)

Alice Lentjes

Nanda Ox

Grietje Koopman

Karin van Asseldonk

Jolanda van Holst

Sietske Dekker

## **INHOUD**

**pagina 1:** *Inleiding*

**pagina 2:** *Coeliakie met verrassend veel gezichten Scholen in België*

**pagina 3:** *Dieet bepaalt leerproblemen Lekker wakker dier?*

**pagina 4:** *Gewaagde kijk op schizofrenie*

**pagina 5:** *"Waarom doet mijn puber zo vreemd?", verhaal van een moeder / contactpersoon De natuur, uw arts*

**pagina 6:** *Bekentenissen van een Roemeens arts Parijs*

Dit is een Nieuwsbrief met een zeer verschillende insteek op psychiatrische problemen waar de invloed van voeding, maar ook van ons voedingspatroon, vermoed wordt.

Stemmingswisselingen, autisme en aan autisme verwante stoornissen bij glutenintolerantie, schizofrenie bij suikers en voedingsmiddelen die allergieën veroorzaken, het is allemaal mogelijk. Het dieet bepaalt leerproblemen.....

Een samenvoeging van artikelen die alle iets laten zien van het belang van voeding op onze gedragingen.



De kennis rondom Coeliakie is de laatste jaren sterk toegenomen, niet alleen door wetenschappelijke onderzoeken maar ook door de patiëntenorganisaties die hun leden met raad en daad terzijde staan. het eerste artikel komt uit een van de kwartaalbladen

Uit één van de kwartaalbladen van de Coeliakievereniging Nederland komt het eerste artikel waarin o.a. beschreven is dat coeliakie kan leiden tot stemmingswisselingen, die vaak door de omgeving niet begrepen worden. In de lezing van prof. Fasano op blz. 2 kunt u daarover lezen.

Op pagina 3 leest u een artikel over een gewaagde kijk op schizofrenie. Het aantal mensen met schizofrenie is schrikbarend gestegen. Deze stijging is niet alleen te verklaren uit een stressrijker bestaan. Ook hier wordt ons moderne voedingspatroon als bijkomende factor aangewezen.

In deze Nieuwsbrief is nog meer te lezen over de invloed van gluten. Ditmaal aan de hand van een artikel over de invloed hiervan op autisme of aan autisme verwante stoornissen.

Een citaat van het werk van Professor Savelkoul.



Het grootste deel van de westerse wereldbevolking leidt een snel bestaan. De voedingsmiddelenindustrie is zich daar de laatste vijftig jaar op gaan richten. Het resultaat daarvan is dat ruim 90% van de mensen hun inkopen doet in de supermarkt. Lekker makkelijk, alles bij elkaar.

Het is hen niet bekend dat dit supermarktvoedsel platgeraffineerd is. De industrie heeft er alles aan gedaan om het "pure" voedsel dat onze grootouders bij de bakker, de slager, de melkboer en de groentenman haalden, een suf, smakeloos en zelfs ongezond (roomboter) imago te geven (Fit met Voeding nr. 3). Alleen moet het wel duidelijk zijn dat deze voedingsmiddelen, waaraan door de fabriek een "meerwaarde" is gegeven, leiden tot grote winsten voor de voedingsindustrie.

Ook ik ben tegen dierproeven. De, in dit artikel geciteerde, dierproeven zijn echter al meer dan 50 jaar geleden gedaan. Als in die onderzoeken blijkt dat de dieren ziek worden en agressief gedrag vertonen na het langdurig consumeren van geraffineerde voeding móet er toch wel een lampje gaan branden als blijkt dat psychiatrische stoornissen in de westerse wereld toenemen.....

### **Coeliakie met verrassend veel gezichten**

In het blad "Glutenvrij" van de Nederlandse Coeliakie Vereniging stond een uittreksel van een deel van de lezing gehouden door professor Alessio Fasano, directeur van het "Centre for Coeliac Research" in Maryland, USA. Deze lezing werd overgenomen uit het blad "Coeliac Link" nummer 2, 2003

In het artikel worden de verschillende uitingsvormen van coeliakie genoemd. Gek genoeg zullen de meeste gastro-enterologen niet al deze vormen kennen. Het zal voornamelijk de huisarts moeten zijn die de signalen van deze specifieke vormen van coeliakie moet gaan opvangen.

Volgens professor Falassio kan elk stukje van ons lichaam het eerste, maar ook het enige doel, van de ziekte zijn. Er is geen enkel weefsel of orgaan dat door de ziekte wordt ontzien. Achtereenvolgens wordt aangegeven dat al in de kindertijd gezien moet kunnen worden of er sprake is van coeliakie. Een typisch voorbeeld is: kort postuur en kinderen die achterblijven in de lengtegroei. Wordt de oorzaak niet gevonden dan zal de volwassene ook klein blijven. Niet omdat de ouders klein waren maar wel omdat de arts de diagnose coeliakie miste. Osteoporose (botontkalking) is niet iets wat alleen bij oudere coeliakie patiënten wordt gezien. Elk kind, bij wie coeliakie wordt vastgesteld, ondergaat een botmeting.

Er bestaat ook een vorm van coeliakie op de huid: dermatitis herpetiformis. De aandoening jeukt verschrikkelijk veel en medicatie helpt niet. Het enige dat helpt is een glutenvrij dieet. Kinderen kunnen te maken krijgen met een uitgestelde puberteit als gevolg van coeliakie. Ook vormen van onvruchtbaarheid, zowel bij de man als bij de vrouw, vinden hun oorzaak in coeliakie.

Het belangrijkste punt waarop coeliakie kan worden herkend is bloedarmoede. Ook hier geldt: wanneer de aandoening niet herstelt na toediening van gerichte medicatie of, zoals in dit geval ijzer,



moeten de gedachten uitgaan naar coeliakie.

### **Verandering in de hersenen**

Coeliakie kan een verandering in de hersenen tot gevolg hebben. Bijna iedere coeliakiepatiënt weet dat. Er is sprake van stemmingswisselingen en, door het onbegrip van de omgeving, is het zelfs mogelijk dat men er depressief van wordt. **Het is de chemische activiteit van de hersenen die waarschijnlijk door gluten wordt beïnvloed. Die gluten legt de hele weg af tussen de darm en de hersenen en reageert daar met dat gedeelte van de hersenen dat verantwoordelijk is voor het gedrag.**

### **Epilepsie**

Er zijn vormen van epilepsie bekend die te maken hebben met glutenovergevoeligheid. Het gaat dan om een niet-instelbare vorm: er wordt niet gereageerd op medicatie. Pas bij een glutenvrij dieet houden de epileptische aanvallen op.

Bij coeliakie kan de schade in de darmen al chronisch zijn zonder dat er symptomen zijn. Bij de één komt de reactie op gluten al na een paar weken naar voren, bij de ander soms pas na een lang leven, getuige het voorbeeld van een 93-jarige die op haar 92e met coeliakie geconfronteerd werd. Het ziet er dus naar uit dat de vroegtijdige diagnose coeliakie om meerdere redenen belangrijk is.



### **Scholen in België helpen mee**

Hoe kunnen scholen bijdragen aan een gezonder eetpatroon van kinderen? In België zijn scholen voor voortgezet onderwijs die het voorbeeld geven en de snacks in de machines vervangen hebben door fruit en die de frisdranken vervangen hebben door water, melkproducten of vruchtensappen. Gelukkig zijn er ook steeds meer middelbare scholen in Nederland die bewuster met dit onderwerp omgaan en ook gezond eten en drinken aanbieden. Ook gaan steeds meer scholen tijdens de les aandacht besteden aan gezonde voeding besteden.

Veel Belgische scholen bieden de mogelijkheid om een warme maaltijd van drie gangen te serveren. Je kunt er je brood opeten maar ook een lekkere snack krijgen. Soms een frikandel, dan weer frites met of een hamburger. Het voordeel is wel dat het binnen de school wordt opgegeten. De discussie over "goede" snacks is ook in Nederland actueel.

Helaas blijkt dat, wanneer de school het goede voorbeeld wil geven, pizzaverkopers of rijdende ijswinkels buiten de poorten op de leerlingen staan te wachten. Alle goede intenties ten spijt, gezonde snacks en drinkjes hebben alleen aftrek als ook de schoolpoort in de pauze op slot gaat!



### **Uit: Ode, het wereld sociaal forum**

#### **Dieet bepaalt leerproblemen**

Steeds meer kinderen hebben leerproblemen: moeite met lezen en schrijven, slechte concentratie en moeite om informatie te onthouden. Ernstiger problemen zijn dyslexie, ADHD en autisme. Volgens *What Doctors Don't Tell You* (september 2004) is de oorzaak in veel gevallen biochemisch: een stof waaraan een tekort is of een stof die een chemische reactie veroorzaakt. Vaak wordt dit niet onderkend en krijgt het kind een medische diagnose opgeplakt waar het de rest van zijn leven last van kan hebben. Vaak ook worden medicijnen te vroeg voorgeschreven, waardoor het lichaam beschadigd raakt. Artsen zien leerproblemen vaak als een

hersenziekte, maar er zou een andere oorzaak kunnen zijn. **Veel van de symptomen van dyslexie, ADHD en autisme komen namelijk overeen, zoals allergie, huidproblemen, slaapstoornissen en slechte motorische coördinatie. Pioniers opperen nu dat er een gemeenschappelijke basis is: fundamentele voedingsstekorten.** Met name kinderen die niet goed vetten kunnen verwerken, komen in de problemen en hebben meer vetten nodig om normaal te functioneren. De hersenen bestaan voor twintig procent uit sterk onverzadigde vetzuren die het lichaam niet zelf kan aanmaken en via de voeding moet binnenkrijgen. Daarnaast kunnen bepaalde voedingsmiddelen giftig zijn voor de hersenen. Uit onderzoek op scholen voor dyslectische leerlingen bleek dat een tarwevrij dieet spectaculaire resultaten opleverde. Binnen zes maanden was het grootste gedeelte van de kinderen in staat geweest de leerstof versneld op te nemen. Sommigen deden in een half jaar waar ze normaal gesproken één of zelfs twee jaar over zouden doen. De kinderen werden allemaal vrolijker, kalmer en alerter. Experimenten met het uitbannen van melkproducten leverden vergelijkbare resultaten op. De conclusie van het onderzoek: laat kinderen met leerproblemen testen op gifstoffen, verwijder gluten en zuivel uit het dieet en zorg voor voldoende essentiële vetzuren.

#### **Noot van de redactie!!!**

Dergelijke goede raad kan helaas wel eens averechts werken. Je zou kunnen denken dat bovenbeschreven aanpak zaligmakend zou zijn.

Er is bij deze manier van reageren op voeding absoluut geen sprake van standaarden. Laat dit of dat maar staan en dan moet het beter gaan. Na de kleurstofhype en de vetzurenhype nu de gluten en zuivelhype.

Al jarenlang zijn er in het Rimland Institute in San Diego onderzoeken gaande naar de invloed van gluten en koemelkeiwitten op autisme. Daar zijn aardige resultaten mee geboekt.

Van alle autisten had 47% te maken met een aanmerkelijke verbetering van hun functioneren na weglating van bovengenoemde eiwitten.

Het gaat echter te ver, en het is te weinig wetenschappelijk onderbouwd, om aan te geven dat een dergelijke overgevoeligheid ook het "toermiddel" is bij ADHD en dyslexie. Net zoals essentiële vetzuren hét toermiddel zou zijn bij deze aandoeningen (Vetzuren in dyslexie, dyspraxie, ADHD en het autistische spectrum, *Alexandra Richardson University Laboratory of Physiology Oxford University, U.K.*) is het gepast om niet te snel en niet te direct in te stappen op deze berichtgeving. Ik weet dat er kinderen met dit dieet verder geholpen zijn, maar ik ken er veel meer bij wie dit geen effect heeft gehad. Wanneer er percentages slagingen worden vermeld, is het ook van belang te weten hoe deze percentages tot stand zijn gekomen, welke onderzoeken hieraan ten grondslag liggen, wat de in- en exclusiecriteria waren voor dit onderzoek. Pas dan kan de waarde van een dergelijk onderzoek worden bepaald. Voorzichtigheid is geboden. Als u twijfelt over een bepaalde aanpak, is het advies: ga niet zelf

zoeken, neem eerst contact op met de werkgroep Voeding en Gedragsbeïnvloeding van de Stichting VoedselAllergie. Deze beschikt over voldoende informatie aangaande voedingsonderzoek in relatie tot bovengenoemde aandoeningen. Dit alleen al om teleurstellingen te voorkomen en om een hoop geld te besparen!

#### **Lekker Wakker Dier?**

*In februari heeft Stichting Wakker Dier een geheimgehouden rapport over milieu-criminaliteit in de vleessector naar buiten gebracht. Uit het rapport "Inventarisatie Milieu-criminaliteit" van de Landelijke Recherche (KLPD) blijkt dat er slachtafval, extracten uit dierhuiden, visafval en afvalstoffen uit de chemische en farmaceutische industrie op grote schaal worden gemengd in het veevoer. Meer informatie over dit onderwerp kunt u vinden op [www.wakkerdier.nl/main.php?curl=campagnes/persbericht.php?ID=206](http://www.wakkerdier.nl/main.php?curl=campagnes/persbericht.php?ID=206)*

**Vlees was vroeger een luxeproduct dat alleen bij feestelijke gelegenheden werd geserveerd. Op de boerderijen scharrelden de koeien, kippen en varkens buiten. Na de tweede wereldoorlog werd vlees steeds meer een massaproduct en steeg de vleesconsumptie enorm. Om aan de grote vraag te voldoen worden alleen al in Nederland meer dan 500 miljoen dieren in kleine hokjes vetgemest. Bij veel mensen staat vlees nu dagelijks op het menu. Voor zowel dier als mens is dit echter geen goede ontwikkeling geweest. Gelukkig neemt het aantal mensen dat voor vleesvervangers en voor diervriendelijk biologisch vlees kiest toe. De belangrijkste redenen hiervoor zijn gezondheid, dierenwelzijn, derde wereld of milieu.**

Hoewel er in vlees voedingsstoffen en mineralen zitten, bevat het vaak ook allerlei stoffen die absoluut niet gezond zijn. Denk maar eens aan BSE, hormonen, salmonella of andere bacteriën. De Gezondheidsraad heeft de regering zelfs geadviseerd een waarschuwing verplicht te stellen op de verpakking van kippenvlees: Pas, op, dit product bevat ziekmakende bacteriën! Jaarlijks lopen honderden mensen ernstige voedselvergiftiging op, en overlijden zelf tientallen mensen direct, door het eten van vlees. Daarnaast veroorzaakt het eten van vlees bij duizenden mensen een grote bijdrage aan het ontstaan van hart- en vaatziekten of kanker. Het voedingscentrum geeft aan dat vlees absoluut niet nodig is voor een gezonde voeding. De bio-industrie heeft daarnaast ook grote maatschappelijke consequenties. Voor het produceren van een kilo dierlijk eiwit is drie tot dertien kilo plantaardig eiwit nodig. Dat plantaardige eiwit wordt voor een groot deel geïmporteerd uit derdewereldlanden en verergert op die manier het wereldvoedsel probleem.

Benieuwd hoe veilig uw biologische lapje vlees is?

[www.denatuurwinkel.com](http://www.denatuurwinkel.com)



## Gewaagde kijk op schizofrenie

Bron: reformatorisch dagblad 22-febr. 05

**Euuwenlang deed zich in de westerse wereld gemiddeld één geval van krankzinnigheid voor op 2000 mensen. Maar dit veranderde met de komst van de industrialisatie. In diverse landen steeg het aantal gevallen van krankzinnigheid met het zevenvoudige. Stress, maar ook voedingsmiddelen die de aanmaak van het hormoon adrenaline bevorderen, spelen daarbij een rol, stelt de Canadese wetenschapper dr. Harold Foster. Een gewaagde, maar interessante stelling.**

Foster (1943), geograaf van beroep, schreef een boek over schizofrenie onder de titel "What really causes schizophrenia". Recent verscheen de Nederlandse vertaling van het opzienbarende werk van deze Canadese hoogleraar geografie. In "De echte oorzaken van schizofrenie" stelt hij dat mensen met deze psychiatrische aandoening binnen de reguliere geneeskunde al tientallen jaren de verkeerde behandeling krijgen. Foster pleit voor een nieuwe aanpak.

Een geograaf die schrijft over schizofrenie, waagt zich op glad ijs. Hij levert bovendien een gewaagde analyse, gebaseerd op honderden literatuurverwijzingen en pleit voor een „orthomoleculaire aanpak." Hoe haalt een geograaf het allemaal in zijn hoofd? Wie zich verdiept in de levensloop van de in Canada woonachtige Brit reageert al minder verbaasd. Harold Foster, hoogleraar aan de University of Victoria in British Columbia, bestudeert al jarenlang de verbanden tussen ziekten en de chemische samenstelling van de bodem. Foster heeft daarnaast onder meer zitting in het bestuur van de International Schizophrenia Foundation en verdiende zijn sporen binnen de orthomoleculaire geneeskunde, een specialisme waarbij voedingsstoffen zoals vitamines en mineralen bij de behandeling van ziekten het belangrijkste instrument zijn.

### Dopamine

Schizofrenie is een ernstige psychiatrische ziekte waaraan bijna een op de honderd mensen lijdt. De ziekte komt voor in alle lagen van de bevolking en treft net zo veel mannen als vrouwen. Meestal openbaart de aandoening zich voor het eerst bij de leeftijd van 16 tot 26 jaar. Schizofrenie heeft niet, zoals nog vaak wordt gedacht, te maken met „een gespleten persoonlijkheid."

De ziekte kenmerkt zich door het optreden van psychoses. Dit zijn perioden waarin het contact met de realiteit ernstig is verstoord. Iemand kan erg in de war en angstig zijn en last hebben van hallucinaties en/of waandenkbeelden.

De zogenaamde dopaminehypothese bepaalt al jarenlang de mode in de reguliere psychiatrie. „Volgens deze veronderstelling worden de symptomen van schizofrenie in het zenuwstelsel versterkt door een overmaat aan de boodschapperstof dopamine of afgezwakt door lage dopamineconcentraties", vertelt Foster. „Maar de bewijsvoering hiervoor is zwak. Het is ook opvallend dat bij patiënten die medicijnen gebruiken tegen deze veronderstelde overmaat

aan dopamine, vaak verschijnselen optreden die lijken op de ziekte van Parkinson. Hiervan is bekend dat hij samenhangt met een tekort aan dopamine. Waarschijnlijk veroorzaken dergelijke medicijnen eerder een tekort aan dopamine bij schizofreniepatiënten dan dat ze een overmaat ervan corrigeren."

Dus moet er volgens Foster een andere fundamentele oorzaak zijn. „Erfelijkheid speelt in elk geval een belangrijke rol, want de helft van de patiënten komt uit een familie met een voorgeschiedenis van deze aandoening. Maar een genetische aanleg is op zichzelf niet voldoende om schizofrenie te ontwikkelen. Daar is meer voor nodig, zo wijst de praktijk uit."

„Adrenochroom is een stofwisselingsproduct van adrenaline: als adrenaline zich verbindt met zuurstof (oxidatie), ontstaat adrenochroom. „Het is mijn overtuiging dat hier de sleutel ligt voor de verklaring van deze ziekte. Bovendien kun je met behulp van de adrenochroomhypothese ook de enorme toename verklaren van schizofrenie in de afgelopen 150 jaar. Met de dopaminehypothese is dit echt niet mogelijk."

„Euuwenlang deed zich in de westerse wereld gemiddeld één geval van krankzinnigheid voor op 2000 mensen. Maar dit veranderde met de komst van de industrialisatie. „In diverse landen steeg, tussen het midden van de achttiende en het midden van de twintigste eeuw het aantal gevallen van krankzinnigheid met ten minste een factor zeven".

**„De huidige epidemie van krankzinnigheid is een sterke aanwijzing dat bepaalde triggers nu meer algemeen voorkomen. Daarbij gaat het om elke factor die de lichaamseigen aanmaak van adrenaline stimuleert of de stofwisseling tot adrenochroom bevordert. Stress is zo'n trigger, maar ook overmatige consumptie van suiker en blootstelling aan voedingsstoffen die allergische reacties veroorzaken. Deze elementen zijn vanaf de industrialisatie een steeds grotere rol gaan spelen. Ook factoren zoals gebrek aan beweging en geluidsoverlast zijn mogelijk gerelateerd aan een hoog adrenalinegehalte en een snelle oxidatie tot adrenochroom."**

### Biochemie

In zijn boek gaat Foster gedetailleerd in op de werkingsmechanismen van adrenochroom. De stof veroorzaakt hallucinaties, is giftig voor het zenuwstelsel en ondermijnt ten minste drie belangrijke biochemische systemen. „Een overmaat aan adrenochroom leidt tot een tekort aan het schildklierhormoon T3. Het is daarom niet verwonderlijk dat bij chronische schizofreniepatiënten sprake lijkt te zijn van blijvende schildklierproblematiek."

Adrenochroom heeft ook invloed op de boodschapperstof serotonine, en omgekeerd, stelt Foster. In lage concentraties blijkt serotonine, een broertje van dopamine, de vorming van adrenochroom te stimuleren, terwijl er bij hogere concentraties een vertragende werking van uitgaat. Bovendien zorgt adrenochroom voor de vorming van talrijke vrije zuurstofradicalen, agressieve moleculen die schade toebrengen aan cellen en weefsels.

Foster vindt daarom dat de reguliere behandeling op de schop moet. „De reguliere geneeskunde schiet wereldwijd tekort. In mijn boek laat ik zien dat sommige alternatieve artsen vijftig jaar geleden al een aanzienlijk groter percentage van hun patiënten genazen dan reguliere psychiaters dat vandaag de dag doen. De behandeling van schizofrenie is achteruit geboerd, omdat de dopaminehypothese onjuist is.”

Foster stelt acht behandelstappen voor. „Hoofddoel van de behandeling moet zijn de productie van adrenaline te verminderen en de stofwisseling ervan tot adrenochroom en andere giftige verwante stoffen te vertragen. Een van de stappen is genetische en biochemische screening, om het meest werkzame behandelingsprotocol te kunnen vaststellen.”

Ook het testen op (voedsel)allergieën is volgens Foster onmisbaar, evenals het volgen van een suikerarm dieet. „Suiker domineert in toenemende mate in het westerse voedingspatroon. Als gevolg daarvan is hypoglycemie, een tekort aan suiker in de bloedbaan, buitensporig toegenomen. De verhoogde inname van suiker stimuleert het lichaam tot de productie van insuline, dat vervolgens de bloedsuikerspiegel verlaagt en daarmee de bijniere aanzet tot het vrijmaken van adrenaline. Bij schizofreniepatiënten wordt dit geoxideerd om abnormaal hoge concentraties adrenochroom en hiervan afgeleide stofwisselingsproducten aan te maken.”

Orthomoleculaire behandeling kan volgens Foster bijdragen aan verlaging van adrenochroomniveau. „Daarbij kan worden gedacht aan hoge doses niacine of niacinamide en het gebruik van vitamine B1, B2 en coënzym Q10. Ook schildklierhormonen zijn zeer effectief bij de behandeling van schizofrenie, net als een verhoging van het serotonineniveau. Bovendien zou alles in het werk moeten worden gesteld om het defensiesysteem tegen vrije zuurstofradicalen te repareren.” Ook het omega-3-vetzuur EPA (eicosapentateenzuur) speelt volgens de Canadese wetenschapper een belangrijke rol.

Foster hoopt dat de eerste vertaling van zijn boek bijdraagt aan de verspreiding van zijn gedachtegoed. „Een lastige factor blijft uiteraard dat vitaminen, mineralen en andere orthomoleculaire stoffen niet patenteerbaar zijn. Daardoor bestaat voor een andere dan de huidige benadering van schizofrenie bij de farmaceutische industrie relatief weinig belangstelling.”

*Titel: "De echte oorzaken van schizofrenie"*  
door dr. Harold D. Foster; uitg. Ortho Communications & Science, Gendringen, 2005; ISBN 90-76161-08-9; 250 blz.; € 21,90. Het boek is ook on line te bestellen op [www.ortho.nl](http://www.ortho.nl).



## Van een contactpersoon / moeder



Ongeveer twee jaar geleden begon onze zoon erg te puberen. Zijn gedrag was heel heftig en kwam soms onvoorzien plots op met heel heftige driftbuien.

Het enige excuus was, dat hij hoofdpijn had. Op school ging het bar slecht, huiswerk werd niet meer gemaakt, vaak telefoontjes van de mentor. etc. Geprekken met een psycholoog gestart. Zat er een depressie achter?

Weer eens naar een huisarts, inmiddels waren we verhuisd, dus een nieuwe arts!!

Alle bloedtesten waren goed. Er is veel allergie in het gezin, is hij daar al op getest? Ja, maar er is nooit iets uitgekomen en ook geen enkele klacht in die richting, behalve moeheid en hoofdpijn tussen zijn oren. **Hij zei zelf wel eens: "Het zit tussen mijn oren en dan niet figuurlijk bedoeld"**

Nieuwe testen gaven een hele hoge score voor huisstofmijt en graspollen. Dit geeft bij hem waarschijnlijk alleen zwelling in zijn middenoor, dus verhoogde druk en daardoor die specifieke hoofdpijn. Of de driftbuien direct een reactie op de pollen of huisstofmijt waren, of op de druk in zijn binnenoor, weet ik niet.

Hij gebruikt nu een neusspray en een anti-histaminicum en is totaal veranderd. Zijn kamer is nu ook gesaneerd.

Schoolwerk is weer leuk. De mentor zegt, dat hij een fijne knul is, prettig in omgang met docenten en medeleerlingen. etc. Thuis kan hij best nog wel eens puberen, maar op een normale manier. De psycholoog was verbaasd, maar terugkomen is niet meer nodig.

Ik dacht wel wat van allergie en gedrag te weten, maar dit speelde zich onder mijn neus af en ik had de oorzaak totaal niet in de gaten. En hij verwoordde het nog wel zo goed, dat het letterlijk tussen zijn oren zat.

Een zeer goede les!!!!!!!

Vandaar dat ik dit ook wil delen met jullie, misschien kun je iets uit dit verhaal gebruiken om anderen weer te helpen.

Toos Molemakers

## Uit: In de natuur Uw arts, mei 2005-05-21

Autisme is een ziekelijke geestestoestand waarbij de patiënt een sterk afwerende en afsluitende houding aanneemt ten opzichte van de realiteit van de omgeving.

Volgens professor Huub Savelkoul, celbioloog en immunoloog aan de Universiteit van Wageningen ziet men bij veel autisten maag-darmproblemen, zoals reflux (maagzuur dat omhoog komt) buikpijn, darmgasvorming, het lekkende darmsyndroom, diarree en obstipatie.

Het blijkt dat het immuunsysteem hierbij een grote rol speelt, evenals een genetische aanleg en omgeving.

Een verstoord immuunsysteem kan zich op jonge leeftijd uiten in vaak voorkomende oorontstekingen, een verlaagd IgG (immuunglobuline-G) gehalte, auto-immuunziekten en/of een sterk veranderde darmflora met een overmatige groei van gisten zoals

o.a. Candida-soorten. Afbraakproducten van gisten leiden tot energiegebrek in de cellen. De glucosevorming kan daardoor worden geblokkeerd, zodat bij autisten soms ernstige continue hypoglycemie (te laag bloedsuikergehalte) wordt waargenomen. Het blijkt dat een aantal van hen goed reageert op het weglaten van melkeiwitten en/of gluten, waardoor niet alleen de buikklachten afnemen, maar ook het typisch autistische gedrag vermindert.

**Kinderen met autisme of, met aan autisme verwante, contactstoornissen blijken bijzonder positief te reageren op het juiste dieet.**

**Bij autisme spelen vaak de zuiveleiwitten, vooral caseïne, en tarwe-eiwitten (voornamelijk gluten\*) een rol.**

- gluten komen niet alleen voor in tarwe maar ook in haver, rogge, gerst en spelt.

*Homeopatische behandeling.*

In hetzelfde artikel staan ook adviseringen voor homeopatisch artsen om kinderen met autisme met homeopatie te begeleiden. Belangrijk is dat het immuunsysteem ondersteund wordt.

Geadviseerd wordt om zoveel mogelijk biologisch geteelde voedingsmiddelen te gebruiken omdat deze meer vitamines, mineralen en sporenelementen bevatten. Ze hebben tegelijkertijd minder, of geen, verontreinigingen die het lichaam kunnen belasten.



### **Slow food**

*Uit: Fit met Voeding, nummer 3*

In dit blad wordt gesproken over "slow-food", voeding die op een natuurlijke manier geteeld is. Onderzoeken hebben aangetoond dat welvaartsziekten voor een groot deel worden veroorzaakt door doorgesloten raffinering van onze voeding.

Als voedsel niet meer de tijd krijgt om tot wasdom te komen, als het intensief geraffineerd en bewerkt wordt ontstaan gebitsproblemen, diabetes type-2, kanker, hart- en vaatziekten en psychiatrische problemen.

**In een proefdiermodel uit de jaren '40 – '50 uit de 20e eeuw bleek dat zowel ratten als katten in de loop van één generatie degenererden wanneer hun natuurlijke voeding tot boven een bepaalde grens werd geraffineerd. De dieren worden ziek en agressief.**

Als men bedenkt dat minstens 90% van de westerse bevolking het geraffineerde voedsel uit de supermarkt eet, ligt de conclusie voor de hand dat dit leef- en eetpatroon van invloed moet zijn op ons gedrag.

Het is niet voor niets dat, bij de reguliere onderzoeken naar de invloed van voeding op ADHD, de voeding uit de Reformwinkel komt.

Dit "slow-food", deze voeding die in alle rust tot rijping is gekomen, geeft het beste zicht op onderzoek naar overgevoeligheden.

### **De bekentenissen van een Roemeens arts**

Eind 2001 was de werkgroep Voeding en Gedragsbeïnvloeding uitgenodigd om een lezing te houden voor twee commissies van de jeugdgezondheidszorg van de Raad van Europa.

De rapporteur van deze bijeenkomst was een Roemeens arts. Roemenië is nog altijd een arm land. Veel luxe is er niet, zeker niet in het voedingspatroon. De arts was stomverbaasd te horen dat ADHD in de westerse wereld zo'n probleem vormt. "In Roemenië kennen we dit helemaal niet. Bij ons is de gezondheidszorg erop gericht mensen in leven te houden." Je zou haast wensen dat Roemenië niet wordt opgenomen in de vaart der volkeren.....

### **Parijs**



Er is bij de werkgroep een verzoek binnengekomen om een lezing te houden tijdens een congres over ADHD in Parijs. Dit congres wordt georganiseerd door het Franse Comité voor de Rechten van de Mens.

De Franse regering heeft een wetsontwerp ingediend waarin wordt geregeld dat kinderen vanaf de basisschoolleeftijd regelmatig worden gescreend op psychiatrische aandoeningen.

De voordelen zouden legio zijn: snelle onderkenning en medicatie kunnen ernstige problemen op latere leeftijd voorkomen.

Er wordt dus niet gezocht naar een eventuele oorzaak, er wordt meteen met grof geschut overgegaan tot medicatie. Als ouders dat niet willen, zal de omgeving hen, met de medische gegevens in de hand, er wel toe dwingen. Er zullen geen alternatieven zijn. Ouders die zorgen hebben over langdurige medicatie, waarvan nog steeds niet bekend is wat het voor invloed heeft op een kind, zullen niet gehoord worden.

Gelukkig leven we niet in Frankrijk en zijn hier wel andere mogelijkheden. Recentelijk is er in Nederland een onderzoeksgroep van medici (kinderarts, -neuroloog, -psycholoog en onderzoeker) in het leven geroepen die gaat bestuderen of vroegtijdige onderkenning van voedselovergevoeligheid bij gedragsproblemen, preventief werk kan doen, ter voorkoming van ontsporing op latere leeftijd.