

# NIEUWSBRIEF voor *voeding en gedrag*

Jaargang 7 nr. 3 juli 2007

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



Gezonde voeding

## INHOUD

**pagina 1:** *Inleiding*

**pagina 2:** *Gouden Kinderkroon voor onderzoek voeding en ADHD voorkomt gezonde voeding ADHD of vermindert het gedragsklachten?*

**pagina 3:** *Suiker beïnvloedt het denkvermogen*

**pagina 6:** *Conclusie*

**pagina 7:** *Voeding vrij van additieven.*

Een beetje eerder dan gebruikelijk krijgt u deze Nieuwsbrief in de bus. Dit komt omdat de juli editie meestal in de zomervakantie binnenkomt en te weinig gelezen wordt.

Naar aanleiding van een ingezonden brief staat deze Nieuwsbrief in het teken van wat men zelf met voeding kan doen aan het psychisch welbevinden van een kind.

De ingezonden brief gaat in op wat er in het artikel "Additievenintolerantie" uit de Nieuwsbrief van oktober 2006 geschreven staat over het werk van de Vereniging BAS, die informatie gaf over additievenintolerantie en de vergelijking daarnaast met het onderzoek van Egger en Carter die het hele voedingspatroon onder de loep namen. De conclusie van dit artikel was dat het onderzoek naar de voedingsmiddelen die gedragsbeïnvloedend zijn zeer specialistisch en individueel is.

De briefschrijver geeft in zijn reactie op dit stuk aan dat ouders wel degelijk iets kunnen doen aan het welbevinden van hun kind. "Kies je voor voeding waaraan zo weinig mogelijk chemische stoffen zijn toegevoegd, of kies je voor voeding die bol staat van additieven? De keuzes die je kunt maken liggen op het hele gebied van voeding: het niet kopen van vanillevla met vanilline maar het gebruik van yoghurt, het kopen van brood met broodverbetermiddel of het zelf bakken. Je schrikt wanneer je op de verpakkingen de ingrediënten leest. En moet je dan nog, als je al deze maatregelen neemt, op de wachtlijst gaan staan voor een duur onderzoek?"



Met de hele redenering van de keuzes voor gezonde voedingsmiddelen kan ik volmondig instemmen. Mensen hebben de keuze maar vaak zijn gemak en snelheid de veroorzaker van de consumptie van de inhoud van kant-en-klare pakjes en blikjes. De zorg van veel overgevoelige patiënten is dat men straks niet eens meer weet dat je groenten, aardappelen, vlees en sausjes gewoon zelf kunt klaarmaken.

De vraag wordt gesteld of er niet een lijst zou kunnen komen van zo schoon mogelijke voeding. Aan het eind van deze Nieuwsbrief vindt u de informatie die de Stichting VoedselAllergie in dit kader nog altijd verspreid.

In deze Nieuwsbrief krijgt u veel informatie over de aanpassing van de standaardvoeding door gezonde voeding. Onderzoeken zijn hiernaar gedaan op scholen en in detentie instellingen voor de jeugd.

Aan het eind is er de conclusie dat voedingsaanpassing voor het fysiek en psychisch welbevinden van iedereen goed is maar dat het onderzoek naar voedselovergevoeligheid bij ernstige gedragsproblemen bestemd is voor die kinderen waar gezonde voeding alleen niet van invloed blijkt te zijn.

## Gouden Kinderkroon voor het onderzoek van de Stichting Kind en Gedrag

Op 29 mei jl. is in het Koninklijk instituut voor de Tropen de Nationale Kinderkroon van de Stichting Kinderpostzegels uitgereikt aan het onderzoekswerk zoals dat wordt uitgedragen door de Stichting Kind en Gedrag.

Het gaat hier om het werk van het ADHD Research Centrum in Eindhoven.

De stichting Kinderpostzegels reikt jaarlijks de Kinderkroon uit aan een project voor kinderen in moeilijke omstandigheden.

"Alle projecten waren erg indrukwekkend", oordeelde de jury. "Maar dit project heeft het echt heel erg goed gedaan. Vóór de kinderen het dieet volgden, hadden ze problemen thuis en op school, maar nu gaat het een heel stuk beter met ze. Ze hoeven niet eens meer medicijnen te gebruiken."

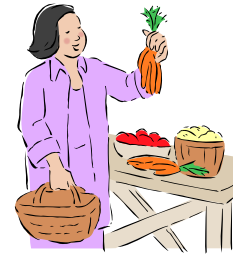
Kinderen met ADHD zijn vaak druk en ze hebben concentratieproblemen. De Stichting Kind en Gedrag laat kinderen die meedoen aan haar onderzoek vijf weken lang een speciaal dieet volgen. Ruim zestig procent van de kinderen die dit hebben gedaan heeft geen ADHD meer. Nederland kent ongeveer honderdduizend kinderen die ADHD hebben. Veertigduizend van hen krijgen medicijnen.

(Bron Trouw 29 – 5 2007)

De jury was onder de indruk van de impact die voeding kan hebben op het gedrag van kinderen met ADHD en is overtuigd van het grote belang van dit onderzoek. Daarom heeft dit dieetonderzoek de Nationale Kinderkroon 2007 gewonnen!



*De uitreiking van de Nationale Kinderkroon. Van links naar rechts Sebastiaan van de kinderjury, Thomas, één van de aan het onderzoek deelnemende kinderen, Rick van de jury, Michelle, die ook deelneemt aan het onderzoek en drs. L.M.J. Pelsser die de onderzoeken leidt.*



## Voorkomt gezonde voeding ADHD of vermindert het de gedragsklachten?

De redactie ontving in maart een ingezonden brief. Hierin werd de vraag gesteld waarom het nu zo nodig is dat kinderen een duur onderzoek moeten ondergaan en daarvoor op een wachtlijst worden geplaatst, terwijl ouders zo verschrikkelijk veel kunnen doen met de voeding die ze hun kind geven, waardoor probleemgedrag niet, of niet ernstig, de kop op zal steken.

Dit is waarschijnlijk een vraag die bij veel ouders leeft en daarom is het belangrijk hierop in te gaan.

Hierbij komt o.a. weer het onderzoek van John Warner in beeld. Hij is de onderzoeker van wie in de NB nummer 3 van 2004 over het onderzoek naar de invloed van kleurstoffen op het gedrag van kinderen is geschreven.

In zijn onderzoek toonde hij aan dat **alle** kinderen drukker worden door een grote hoeveelheid kleurstoffen en conserveermiddelen. Bovendien werden er meer lichte lichamelijke ongemakken gesignaleerd.

Al vijftientig jaar wordt naar de relatie gezocht, met wisselende uitkomsten. De nieuwe studie is groter dan voorgaande studies, en neemt als eerste ook gewone kinderen mee. Warner zag in zijn onderzoek geen engeltjes die van een toverbal ineens over rooie gingen: "Het was meer dat alle kinderen een klein beetje drukker werden. Toch is het belangwekkend. Als je de scores omrekent, dan zorgt zo een toename dat twee keer zoveel kinderen doorschieten in hun drukte, en de grens overschrijden waarboven het gedrag problematisch is. In een omgeving zonder toevoegingen zouden twee keer zo weinig kinderen echt nadeel ondervinden van hun hyperactiviteit."

277 driejarige peuters van het Isle of Wight deden mee aan het onderzoek, de helft van hen hyperactief, de andere helft niet. Hun ouders zorgden eerst dat ze een week lang geen kleur- en conserveermiddelen binnenkregen. De tweede en vierde week kregen de peuters dagelijks een drankje, dat de ene week uit placebo bestond en de andere

week uit een niet te onderscheiden drankje met flinke maar realistische hoeveelheden toevoegingen: kunstmatige kleurstoffen en het conserveermiddel natriumbenzoaat.

De effecten waren kennelijk niet dramatisch, want in het laboratorium zagen oplettende psychologen geen effect. "De ouders wel. Net als de kinderen en psychologen wisten ze niet welke week het drankje verrijkt was, maar in de verrijkte week noteerden praktisch alle ouders meer zenuwachtige bewegingen, spraakzaamheid, rusteloosheid en concentratieproblemen. Zowel bij de hyperactieve als bij de gewone kinderen," vertelt Warner.

"Het is verrassend dat bijna alle kinderen erop reageren. Wel waren de ouders natuurlijk gefocust op hyperactiviteit, en kleine verschillen vielen hen extra op. Daardoor rapporteerden ze misschien wat overdreven over de grootte van de reactie." Warner en collega's willen daarom de experimenten herhalen op lagere scholen; dat is een natuurlijker omgeving dan het laboratorium, maar zonder de extra waakzame ouders.

#### *En wat te denken van onderstaand artikel:*

Op het eerste gezicht is er niets opmerkelijks aan de leerlingen van de middelbare school in Appleton, in de Amerikaanse staat Wisconsin. Ze ogen rustig, maken contact met elkaar, zijn geconcentreerd aan het werk. Niets aan de hand.

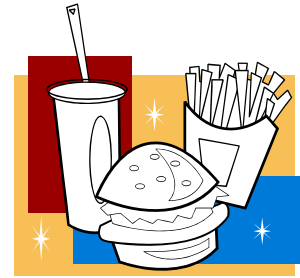
Toch patrouilleerde nog maar een paar jaar geleden op deze school voor moeilijk opvoedbare kinderen dagelijks een agent. Leerlingen waren rebels, er waren hoogoplopende ruzies met docenten en sommige tieners droegen een wapen bij zich. Decaan Greg Bretthauer herinnert zich hoe hij in 1997 tijdens een sollicitatiegesprek kennismaakte met de school: 'Ik vond de studenten onbeschaafd, ongemanierd en onaangenaam.' Met zulke jongeren wilde hij niet werken, zegt hij in de videodocumentaire *Impact of Fresh, Healthy Foods on Learning and Behavior*. Bretthauer weigerde de baan.

Jaren later kreeg Bretthauer die baan alsnog en bleek de sfeer op de school intussen radicaal veranderd. Nu omschrijft hij de leerlingen als 'rustig' en 'welgemanierd'. Ruzies en overtredingen zijn uiterst zeldzaam, de agent is overbodig geworden. Wat is hier gebeurd?

Een blik in de wandelgangen van de Appleton Central Alternative High School geeft het antwoord. De automaten met frisdrank en snacks zijn vervangen door grote waterkoelers.

De kantine heeft hamburgers en friet van de menukaart geschrapt en ruimte gemaakt voor

volkoren brood, een saladebar en verse groenten en vruchten.



Is dat alles? Ja, dat is alles. Schooldirecteur LuAnn Coenen is nog steeds verrast als ze spreekt van de 'verbazingwekkende' veranderingen in de school sinds ze, bijna acht jaar geleden, besloot het aanbod van hapjes en drankjes helemaal om te gooien. 'We kennen geen vandalisme meer en geen rommel.' Het is verleidelijk om de ervaringen van de middelbare school in Appleton af te doen als de verzinsels van een fanatieke aanhanger van vitaminen en mineralen. Wetenschappers hebben zich immers nooit op de school vertoond en de fundering voor de claims is twijfelachtig. Gezonde voeding – zeker wanneer die in supplementen wordt aangeboden – lijkt de mensheid te verdelen in goedgelovigen die vertrouwen op anekdotes en sceptici die bij ieder juichverhaal vraagtekens plaatsen.

Toch is het niet zo'n gekke gedachte dat voeding invloed heeft op de werking van onze hersenen – en dus op ons gedrag. De hersenen zijn een zware machine: ze nemen slechts twee procent van ons lichaamsgewicht in beslag, maar verbruiken liefst twintig procent van onze energie. Om die energie op te wekken, zijn we aangewezen op een breed scala aan voedingsstoffen: vitaminen, mineralen en onverzadigde vetzuren, die we in voedzame maaltijden aantreffen. De vraag is nu: wat zijn de gevolgen als we ons lichaam steeds meer voeden met junk food?

Het is ontegenzeggelijk waar dat ons voedingspatroon dramatisch is veranderd in de afgelopen dertig jaar. Gemaksvuedsel is een nieuw containerbegrip geworden, waarin de diepvries en de magnetron belangrijke hulpmiddelen zijn geworden: een duidelijk signaal dat voedsel niet langer vers is. Een gemiddelde maaltijd heeft duizenden kilometers afgelegd voor die op ons bord belandt: hoe moeilijk is het voor te stellen dat onderweg een paar vitaminen verloren gaan?

We weten al dat zwaarlijvigheid een gevolg is van overmatige consumptie van junk food, maar mogelijk is er meer aan de hand. Want wijst de ervaring van de middelbare school in Appleton niet op een directe relatie tussen

voeding en gedrag? Zou de toename van agressie, criminaliteit en maatschappelijk onfatsoen in de westerse samenleving toevallig samenvallen met een spectaculaire wijziging in ons dieet? Is er misschien een verband tussen die twee?



Eigenlijk bewijst het onderzoek wat elke ouder al langer weet. Schenk frisdrank en deel snoep uit tijdens een kinderfeestje en je krijgt eerst drukte en herrie, daarna tranen en driftbuien. Dat werkt zo: de suikerspiegel in je bloed schiet plotseling omhoog, waardoor je eerst een stoot aan nieuwe energie krijgt. Wanneer die bloedsuikerspiegel weer daalt, word je suf en slaperig. In een poging van het lichaam te voorkomen dat de bloedsuikerspiegel te laag wordt, maakt je lichaam vervolgens adrenaline aan, dat je prikkelbaar en opvliegerig maakt.

Maar suiker kan niet het enige probleem zijn. Immers, hoge bloedsuikerspiegels hebben vooral een kortstondig effect op gedrag

Het voedingspatroon van kinderen en jongeren geeft aanleiding tot zorgen. Tussendoortjes komen vaker voor dan ontbijt. Het dieet is rijk aan suiker, vetten en koolhydraten, arm aan groente en fruit. Combineer dat met een tekort aan lichamelijke beweging en het is niet verwonderlijk dat de gezondheid van jongeren een reëel probleem is. De Wereldgezondheidsorganisatie (WHO) spreekt van een epidemie van overgewicht en zwaarlijvigheid bij kinderen. Obesitas, de officiële naam voor zwaarlijvigheid, zou wel tot zes procent van het totale gezondheidsbudget opslurpen – een voorzichtige schatting, omdat allerlei gerelateerde aandoeningen onmogelijk kunnen worden meegenomen in een exacte berekening.

Omdat de relatie tussen voeding en gezondheid kennelijk meer is doorgedrongen dan de relatie tussen voeding en gedrag, is louter de bevordering van gezondheid een drijvende motor geworden achter overheids campagnes om overgewicht tegen te gaan. In een aantal landen is een discussie ontstaan over de invoering van een belasting

op junk food, waarvan de opbrengst zou moeten worden besteed aan de promotie van gezonde voeding. In Engeland heeft premier Blair in mei aangekondigd 420 miljoen euro extra te besteden aan verbetering van de schoolmaaltijden nadat televisiekok Jamie Oliver een succesvolle campagne was begonnen. Intussen leggen steeds meer scholen in Europa vers fruit in snoepautomaten en water in frisdrankautomaten. Opzichtige reclame van ongezonde snacks wordt hier en daar teruggedrongen.



### **Wist u dat suiker uw denkvermogen beperkt?**

Voor de Oosterse geneeswijze heeft het denken een sterke relatie met de darmen. De Chinezen vergelijken het structuur van de darmen met die van de hersenen. De darmen scheiden de onbruikbare materiele stoffen uit en de hersenen slaan de immateriële gegevens op. Een trage darmwerking geeft een traag geheugen; Obstipatie geeft een stoornis in het denkvermogen.

Indien u onvolwaardig voedsel tot u neemt dan kunt u ook niet verwachten dat uw denken geheel zuiver kan zijn.

Het gebruik van suiker, chemische stoffen, kleurstoffen, varkensvlees enz. kunnen de darmen aantasten.

Vaak zien de acupuncturisten in hun praktijk leerproblemen, concentratiestoornissen en rusteloosheid. Elke onderwijzer of onderwijzeres weet hoe graag deze stoornissen in de klas gemist kunnen worden.

Het is eigenlijk wel triest als we het goed bekijken; Uw wens als ouder is dat uw kind goede prestaties levert, uitblinkt boven de rest, intelligente opmerkingen kan plaatsen en het liefst in bijzijn van de buurvrouw die altijd opschept over hoe goed haar 'Boykie' wel niet is.

Indien u uw kind steeds zoet houdt met allerlei snoepgoed of gesuikerde dranken dan is het onmogelijk dat hij of zij een gezonde darmwerking kan hebben. Door het eten van suiker daalt tevens de weerstand, waardoor het kind gemakkelijker infectieziekten kan oplopen zoals verkoudheid, griep, huidproblemen en ingewandsstoornissen.

Alle respect voor Sinterklaas, de goedheilig man, de kindervriend, maar kan hij niet eens een keer beginnen met die heerlijke Spaanse mandarijnen mee te nemen en die uit te delen voor onze kinderen. Waarom moet hij nou

altijd met dat geïmporteerde, voedingsarme, kleur- en smaakstofrijke snoepgoed strooien? Trouwens hij is niet de enige schuldige die rondloopt; Wat denkt u van uw eigen creativiteit als uw kind jarig is? Er moet dan gehouden worden aan de traditie en de kinderen, vriendjes en vriendinnetjes mogen "op de gezondheid van uw kind" eten en drinken. Ik wil met u wedden dat het altijd weer hetzelfde zal zijn: snoep, taartjes, ijs, limonade, stroop oftewel suiker, suiker, SUIKER.



Er zijn trouwens veel onderzoeken verricht op het gebied van de voeding in relatie tot gedrag en criminaliteit.

In 1980 is men in Amerika begonnen in een serie praktijkproeven na te gaan of het agressieve gedrag van criminele of precriminele jongeren minder wordt bij een gezonder dieet, rijker aan sporelementen door een lage suikeropname, geen frisdranken, suiker vervangen door honing, geen zoete fabrieksdesserts en meer vers fruit te geven.

Meestal werd in een jongerentehuis of strafinrichting het dieet plotseling gewijzigd zonder dat de jongeren (en veelal ook de staf) er erg in hadden dat er een proef in gang gezet werd (enkel- en dubbelblind studies). Op basis van de gebruikelijke dagrapporten werd de mate van antisociaal gedrag (vechtpartijen, agressie, ruzie/ongehoorzaamheid aan de staf en dergelijke) bepaald en kon men een toe- of afname na de verandering berekenen.

Bij elkaar werden in 12 jongerentehuizen met in totaal 8076 jongeren bij 47% een significante vermindering in antisociaal gedrag geconstateerd. Bij de individuele studies moet men ook in deze opzet zeer zorgvuldig letten op mogelijke significante wijzigingen in de groep jongeren, op placebo effecten ("elke verandering heeft resultaat") en andere bijeffecten. Er is daarvoor in de literatuur discussie gevoerd.

De eerste studies in Tidewater (VS) betroffen 276 jongeren die over een tweejarige periode 934 agressieve daden pleegden. Na een verbeterd, suiker arm dieet bleek een afname in antisociaal gedrag (48%).

Na een jaar na de dieetverandering verminderde de agressie met 33%. In een jongerentehuis in Zuid Californië werd bij twee groepen van 1382 en 289 jongeren een reductie in antisociaal gedrag van 44% geconstateerd. De grootste reductie, 86%, werd geconstateerd bij recidivisten van crimineel gedrag en drugrecidivisten (72%). In een tehuis in het Noord-Californische gebied. Daar werd bij 3399 jongeren onder gelijke proefomstandigheden 25% verbetering geconstateerd.

In de zeven Californische tehuizen tezamen daalde het percentage zelfmoordpogingen met 44%. Opvallend was dat bij 723 meisjes geen veranderingen werden gevonden in dezelfde tehuizen waar bij jongens wel een afname werd geconstateerd. In deze tehuizen werd meestal een a-b-schema gehanteerd (a= ongezonde voeding, b= gezonde voeding); een vergelijking voor en na de verandering in dieet. Een terugkeer tot het oude slechte dieet, een a-b-a schema, werd gevolgd in Coosa Valley Celabama. Deze studie betrof 488 jongeren en duurde 22 maanden. Na de terugkeer tot het oorspronkelijke slechte dieet nam het antisociale gedrag weer toe met 54% (bij 104 jongeren en duurde zes maanden).

Er werd van enkele kanten kritiek geleverd op de onderzoeksresultaten. Er zijn immers nog placebo effecten mogelijk.

Als een volgende stap hebben 803 scholen in New York een betere schoolvoeding ingevoerd en zijn de leerresultaten van die scholen gestegen op de nationale scorelijst. Het verbeterde dieet was arm aan vet, suiker en synthetische kleurstoffen en antioxidanten. Dit zou de betere resultaten verklaren.

Opvallend was een studie waar een adjunct-directeur een dubbelblind studie met gezonde voeding invoerde onder het mom van bezuinigingen. Een undercover participerende wetenschapper, die onder de jongeren werkte, deelde na vier maanden mee dat het gedrag van de jongeren kennelijk was verbeterd en hij vroeg aan de staf, wat daar de reden van kon zijn. Niemand had de proefopzet in de gaten gehad. Toen de resultaten bekend gemaakt werden kon de helft van de staf niet geloven dat gedrag iets te maken had met het dieet. Na deze studies hebben verscheidene Amerikaanse gevangenissen en jongerentehuizen hun dieet verbeterd, omdat het niet meer kost en kennelijk werkt.

Zou het geen goed idee zijn om alvorens hoge eisen te stellen aan het gedrag en sociale omgang van onze kinderen, niet eerst onze maatstaven als ouders voor wat betreft de voeding wat kritischer te bekijken?

Een crimineel, die bevuild was met slechte gedachten toen hij zijn daad volbracht, moet bestraft worden. Het opsluiten van iemand met anderen, die op hetzelfde niveau denken als hijzelf, heeft weinig zin.

Het voeden van deze mensen met onvolwaardig voedsel is eigenlijk het voeden van nog meer criminele activiteiten.

Misschien was het helemaal niet zo ongezond om een crimineel op "brood en water" te laten zitten. Het blijkt nu weer een probaat middel te zijn om hen weer op het rechte spoor te krijgen.

Er is zoveel dat wij in eigen hand hebben en dit geldt vooral als wij het hebben over ziektes. De oorzaak voor ziektes, zowel lichamelijk als geestelijk zijn wij in de meeste gevallen zelf.

### Conclusie

Het is heel goed mogelijk dat maatschappelijke factoren, culturele factoren of, bijvoorbeeld, dieetfactoren een rol spelen bij het ontstaan (of het zichtbaar worden) van ADHD symptomen. Simpel gezegd: de drukke maatschappij en het moderne eten zouden best een rol kunnen spelen, maar dat is nog onduidelijk. (Van Alphen, 2000).

Delfos (1997) zegt eveneens: "Om te kunnen ontwikkelen, is voedsel nodig, voor lichaam en geest. Deze zijn in feite niet te scheiden en lichamelijke storingen hebben dan ook psychische gevolgen." Ook zij geeft een model waarin het biologisch functioneren van het lichaam gekoppeld wordt aan gedragsstoornissen.

Het voert te ver om deze modellen hier te vergelijken, alhoewel beide bijdragen aan het totaalbeeld van hyperactiviteit en ADHD.

Samenvattend kun je zeggen dat de ontwikkeling van een kind beïnvloed wordt door drie factoren: aanleg en omgeving (eng: nature - nurture) én de rijping van het centrale zenuwstelsel. Daarbij spelen aanleg en omgeving een rol bij de rijping. (Delfos, 1997). Ook voedsel is een element dat direct invloed op het gedrag uitoefent. (Delfos, 1997; Huibers, 1998).

Hier komt de ingezonden brief van één van de lezers weer in beeld. Het klopt inderdaad dat gezonde voeding van invloed is op het functioneren van ieder mens en dat probleemgedrag hierdoor soms te verklaren is.

Maar de redactie heeft niet stilgezeten. In de ingezonden brief wordt verwezen naar duur

onderzoek waarvoor een wachttijd geldt terwijl een ouder zo veel zelf kan doen door de voeding aan te passen.



Er is contact gezocht met het wetenschappelijk onderzoek van het ADHD Research Centrum in Eindhoven. Dit is een onafhankelijk instituut dat onderzoek doet naar de relatie van voedselovergevoeligheid versus ADHD problematiek.

De reactie van de onderzoekster was duidelijk: "Eén van de mogelijke oorzaken van ADHD is een overgevoeligheid voor bepaalde voedingsmiddelen. Deze overgevoeligheid is individueel bepaald en geldt voor meerdere producten. Als behandeling is dan alleen maar een dieet mogelijk dat speciaal voor het kind is uitgedokterd.

Gezonde voeding is goed voor iedereen en gezien de resultaten van alle bovengenoemde onderzoeken, ook voor het gedrag.

Maar gezonde voeding is niet voldoende voor die kinderen die in ons instituut voor onderzoek komen. Vaak zie ik ouders die alle toevoegingen, suikers en chocola al langere tijd uit het voedingspatroon hebben weggelaten maar dit had onvoldoende effect", aldus mevr. Pelsser van het Centrum in Eindhoven.

Volgens haar is er sprake van een verschil in insteek tussen de stelling dat gezonde voeding voor iedereen goed is en haar werk dat specifiek zoekt naar oorzaken die gelegen kunnen zijn in een overgevoeligheid voor voedingsmiddelen.

Deze conclusie is te vergelijken met de insteek van het werk van de BAS en het onderzoekswerk van Egger en Carter, zoals dat in de inleiding is weergegeven.

Het één kan dus heel goed bestaan naast het andere. Gezonde voeding voor iedereen, specialistisch onderzoek voor die kinderen bij wie gezonde voeding alleen niet voldoende is.

En de resultaten tonen haar gelijk. Van die kinderen die het dieet volgen, blijkt ruim 60% een dusdanige gedragsverbetering te hebben, dat er geen ADHD meer geconstateerd kan worden!

Hiermee is hopelijk een afdoende antwoord gegeven op de vraag van de brievenfchrijver.

Onderstaande informatie wordt sedert 1989 uitgegeven door de NVAS, de toenmalige benaming van de huidige Stichting VoedselAllergie.

### **Informatie van de Stichting VoedselAllergie aangaande additievenbepaalde voeding.**

Het is bekend dat additieven soms gedragsklachten kunnen veroorzaken. Wilt u in eerste instantie zelf uitproberen of additieven een rol spelen bij bepaalde klachten, dan kunt u de volgende richtlijnen volgen:

#### **Eet zo gezond mogelijk.**

Dat wil zeggen

- Bereid alle voedingsmiddelen **zelf**. Gebruik ze zo vers mogelijk d.w.z. verse onverpakte groenten, fruit, vlees, aardappelen.
- Gebruik geen groenten, fruit e.d. uit glas of blik. Het is in bepaalde gevallen niet wettelijk verplicht toegevoegde stoffen te vermelden, b.v. wanneer deze slechts in kleine hoeveelheden in het voedingsmiddel voorkomen (of in de voorbereiding zijn gebruikt)
- In plaats van frisdranken kunt u bij een reformzaak als vervanging b.v. appel/peren dixappen kopen. Dit is een vruchtensiroop gemaakt van ingedikt fruitsap, zonder toegevoegde suiker of additieven. Deze verdunt u met water
- Vermijd samengestelde producten zoals bijv. pizza, kant-en-klaar maaltijden, bami, nassi enz.
- Snoep kan chemische toevoegingen bevatten. U kunt snoep ook kopen zonder deze toevoegingen, zowel in de supermarkt als in de reformzaak
- Lees altijd goed op de verpakking de samenstelling van het product. Wanneer u twijfelt, koop het product dan niet.
- Koekjes e.d. kunt u bakken van gewone bloem (geen kant-en-klaar cakemeel of taartmix gebruiken), roomboter of reform margarine. Als zoetstof kunt u gebruiken honing of appelsiroop, of u koopt koekjes in de reformzaak.
- Koop uw brood bij de reformzaak (zonder broodverbetermiddel) of bak het zelf.

Wanneer deze richtlijnen een positief effect hebben op de klachten, dan kunt u zo doorgaan. Vindt u het moeilijk om deze richtlijnen in de praktijk te brengen, dan kunt u uw huisarts vragen om een verwijzing naar een diëtist. De kans is aanwezig dat ook gereageerd wordt op salicylaten in vers fruit en kruiden en specerijen.

Een salicylatenlijst is gepubliceerd in de Nieuwsbrief van januari 2004.

Mochten deze richtlijnen slechts een gedeeltelijk effect hebben op uw klachten, dan kan het toch wel zo zijn dat voeding de veroorzaker is van de problemen. Het is mogelijk dat er een overgevoeligheid voor één of meerdere andere voedingsmiddelen bestaat.

Hiervoor is vervolgonderzoek noodzakelijk. Voor informatie hierover kunt u terecht bij de werkgroep Voeding en Gedragsbeïnvloeding van de Stichting VoedselAllergie. *(contactpersoon is Marjan de Boer, het mailadres staat bovenaan deze Nieuwsbrief genoemd)*

Als de gezonde voeding wel effect heeft kunt u na verloop van tijd proberen af te wijken van de richtlijnen om te zien of dit gevolgen heeft voor de klachten.

Zo kunt u proberen na te gaan welk voedingsmiddel of additief de boosdoener is. U kunt ook eventueel een voedseldagboek bijhouden.

Wanneer u niet overtuigd bent van het effect, of er treedt geen verbetering op van de klachten **binnen 4 - 6 weken**, dan kunt u het beste contact opnemen met uw huisarts of met de werkgroep Voeding en Gedragsbeïnvloeding van de Stichting VoedselAllergie.

Dieetveranderingen zijn voor kinderen erg ingrijpend. Weeg terdege de klachten af tegen het invoeren van de richtlijnen, zoals hierboven vermeld.

