

Je hebt ADHD of ADD, maar ervaart weinig voordelen van medicatie. Of misschien wil je het gewoon zonder medicatie doen. Je hoort of leest wel eens dat sommigen zweren bij bepaalde voedings-supplementen of diëten. Maar werken die ook echt? Voor een aantal zogenaamde voedingsinterventies is daar vanuit onderzoek zeker iets over te zeggen.

TEKST: |
CARLIJN BERGWERFF

Voeding is één van de belangrijkste behoeften van de mens. Het is dan ook niet vreemd dat veel mensen zich bezig houden met de vraag welke voeding goed voor hen is. Ook mensen met ADHD zoeken vaak in de richting van voeding voor het verminderen van hun ADHD-symptomen.

Er zijn wetenschappelijke studies gedaan naar de effecten van het weglaten van bepaalde voedingsstoffen (zoals suiker of kleurstoffen) of juist het toevoegen van bepaalde voedingsstoffen (zoals visolie of vitamine B).

Maar: wat werkt nu? In dit artikel wordt op drie typen interventies ingegaan, maar dit is slechts een kleine selectie van het onderzoek naar ADHD en voeding.

Visolie

Eén van de voedingsinterventies die al langere tijd bekend is als behandeling voor ADHD, is behandeling met visolie. Visolie is de populaire benaming voor omega-3-vetzuren, die mensen onder andere binnenkrijgen door het eten van vis of het innemen van visoliesupplementen. Omega-3-vetzuren zijn belangrijk voor de ontwikkeling en het functioneren van hersenen en daarom is onderzocht of tekorten van omega-3-vetzuren een rol spelen bij verschillende psychiatrische stoornissen. Verder is er in een aantal studies gekeken of behandeling met omega-3-vetzuren een positief effect heeft op kinderen met ADHD. Hoewel sommige studies laten zien dat omega-3-vetzuren zorgen voor een afname in ADHD-



Carlijn Bergwerff

symptomen, zijn er ook studies die laten zien dat deze behandeling niet effectiever is dan placebo. Als je de resultaten van de verschillende studies samen neemt, is er een klein effect van omega-3-vetzuren op ADHD-symptomen zichtbaar bij kinderen. Het is echter belangrijk om hier verder onderzoek naar te doen, vanwege het beperkte aantal studies dat is gedaan en een aantal methodologische problemen in de huidige literatuur. Ook is het van belang om de werking van visolie-supplementen bij volwassenen met ADHD verder te onderzoeken.

LTO3

Op veel websites zijn lovende verhalen te lezen over LTO3 en ook veel mensen met ADHD of ouders van



kinderen met ADHD zijn enthousiast over LTO3. De belangrijkste bestanddelen van LTO3 zijn l-theanine (een aminozuur dat voorkomt in theebladeren), omega-3-vetzuren en blauwe glidkruid. Tot op heden zijn er nog geen wetenschappelijke studies gedaan die behandeling met LTO3 hebben vergeleken met placebobehandeling. Op dit moment is dus nog niet wetenschappelijk onderbouwd dat LTO3 werkt. Wel is er onderzoek gedaan naar de losse bestanddelen van LTO3. Een studie bij kinderen met ADHD liet zien dat l-theanine een positief effect heeft op sommige aspecten van slaap. Eén studie is echter niet voldoende om zeker te zijn van de effectiviteit, dus dit heeft vervolgonderzoek nodig. Ook is nog niet onderzocht of

l-theanine en blauwe glidkruid effect hebben op ADHD-symptomen. Om inzicht te krijgen in de vraag of LTO3 daadwerkelijk effectief is in het verminderen van ADHD-klachten bij kinderen en volwassenen, zou er verder wetenschappelijk onderzoek moeten worden gedaan.

Eliminatiedieet

Een andere voedingsinterventie die de afgelopen jaren veel aandacht heeft gehad, is het eliminatiedieet. Kortweg houdt dit in dat gedurende een bepaalde periode een basisdieet wordt gevolgd, waaruit alle voedingsmiddelen zijn verwijderd die mogelijk leiden tot ADHD-symptomen. Vervolgens worden in de opbouwfase langzaam weer voedingsstoffen toegevoegd.

TEKST:
HANS VAN DE VELDE



Ook het onderzoek naar de effecten van het eliminatiedieet laat wisselende resultaten zien. Zo zijn er studies die grote effecten laten zien, terwijl andere studies dit ontkrachten. Inmiddels is duidelijk geworden dat de positieve effecten van het eliminatiedieet bij kinderen met ADHD vooral zichtbaar zijn als er wordt gekeken naar de vragenlijsten die ouders invullen. Als anderen, die niet bij het onderzoek betrokken waren (zoals leerkrachten), het effect moeten beoordelen, wordt echter duidelijk dat het dieet niet of nauwelijks effect heeft. Het lijkt er dus op dat de effecten van het eliminatiedieet vooral berusten op een verwachtingseffect (ook wel: placebo-effect). Op dit moment wordt er in Nederland nogmaals

uitgebreid gekeken naar de langetermijneffecten van het eliminatiedieet in een groot onderzoek.

Meer onderzoek

Kortom, dit artikel is een pleidooi voor meer onderzoek naar voedingsinterventies voor ADHD. Het is hierbij van belang om meerdere studies te doen met grote steekproeven en een goede studieopzet, voordat je met zekerheid kunt vaststellen of een behandeling effectief is. Waarom is gedegen wetenschappelijk onderzoek zo belangrijk? Anders bestaat het risico dat mensen een behandeling ondergaan die wel inzet en geld kost, maar niet tot het gewenste doel (afname van ADHD-symptomen) leidt. Het zoeken naar alternatieven voor medicamenteuze

behandeling is belangrijk, omdat behandeling met medicatie niet bij alle personen met ADHD voldoende werkt. Verder onderzoek moet laten zien of behandeling met bijvoorbeeld LTO3 of andere voedingssupplementen daadwerkelijk effectief is. Als interventies op basis van voeding effectief blijken te zijn, kunnen daar mogelijk veel mensen met ADHD mee geholpen zijn.

Carlijn Bergwerff is promovenda Klinische Neuropsychologie aan de Vrije Universiteit Amsterdam.

MEER LEZEN?

Op deze websites vind je betrouwbare informatie over verschillende behandelingen voor ADHD (bij kinderen en jongeren): www.kenniscentrum-kjp.nl en www.nji.nl.

Er komt een enquête over bijwerkingen van ADHD medicatie, we praten mee over een Zorgstandaard AD(H)D en we gaan ervaringsdeskundige coaches nóg beter in hun vak maken.

Vorig jaar zijn we een onderzoek gestart naar de bijwerkingen van alle AD(H)D medicijnen. We hebben nu structureel overleg met het College ter Beoordeling van Geneesmiddelen (CBG), de Nederlandse Vereniging voor Psychiatrie (NVvP), het ministerie van VWS en met hoogleraren in o.a. psychofarmacologie. En we hebben inmiddels een hele berg aan wetenschappelijk onderzoek doorgeploegd. We zijn heel blij met de samenwerking met Bijwerkingen Centrum Lareb, de 'toezichthouder' bijwerkingen. Samen met Lareb hebben we een enquête uitgezet om van onze leden te vernemen hoe zij hun medicatie ervaren en welke bijwerkingen zij merken. In het volgende blad berichten we daarover.

Samen met de NVvP gaan we het komende jaar een zogenaamde Zorgstandaard voor behandeling van mensen met AD(H)D maken, waarin een richtlijn voor de medicatie en andere vormen van 'zorg' en behandeling komt.

Langzaam dringt het bij de instanties door dat wij eigenaar zijn van de eigenschappen AD(H)D, dyscalculie en dyslexie. En dat er niet óver ons, maar mét ons gepraat moet worden.

Support pakket voor coaching

Doordat we een flinke extra subsidie hebben binnengehaald, kunnen we coaches gaan ondersteunen met een compleet pakket. Dit zullen ervaringsdeskundige coaches zijn, die zelf dyslexie, dyscalculie, ADD of ADHD hebben, en die geschoold en werkzaam zijn in begeleiding van mensen uit onze doelgroepen. De coaches gaan in een grootschalig project van de vereniging participeren, waarin zij werkgevers en werknemers benaderen om hen voor te lichten en te begeleiden. De coaches krijgen speciale cursussen en gereedschappen. Onder andere een App (voor de mobiele telefoon) die het proces tussen coach, werkgever en werknemer faciliteert. De komende maanden komt er een plan voor de opzet, de invulling van het budget en de selectieprocedure. Vanaf eind dit jaar kunnen we coaches gaan ondersteunen met een compleet pakket.