

Congres I&W 8-10-2026

Is aandacht voor voeding belangrijk bij mensen met ADHD?

**Disclosure belangen spreker
(potentiële) Belangenverstrengeling**

Geen / Zie hieronder

**Voor bijeenkomst mogelijk relevante
relaties met bedrijven¹**

Bedrijfsnamen

- ☐ Sponsoring of onderzoeksgeld
- ☐ Honorarium of andere (financiële)
vergoeding
- ☐ Aandeelhouder
- ☐ Andere relatie, namelijk ...

nee

nee

nee

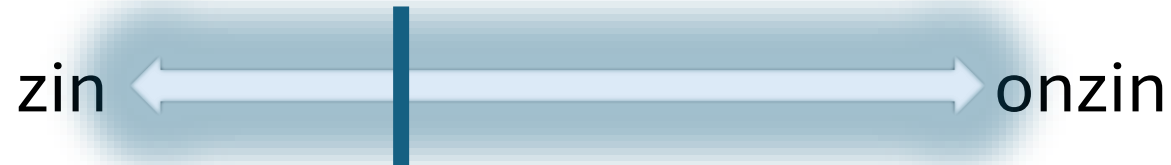
nee

Nutritional psychiatry

- “oorzaak ADHD”
- Multifactorieel/ polygenetisch
- Food induced ADHD?

Te bespreken

- Toevoegen voedingsmiddelen
- Weglaten voedingsmiddelen
- Timing: intermittent fasting, hypoglycaemie dip, glycaemische index, ontbijt, rebound



Bekende studie

- Bernard Gesch en collega's, British Journal of Psychiatry (2002).
- Dubbelblind, gerandomiseerd, placebogecontroleerd in gevangenispopulatie

Suppletie met vetzuren, mineralen en vitamines

- de suppletiegroep pleegde 25-35 % minder overtredingen dan de placebogroep
- Herhaald in Nederland: idem maar wat minder duidelijk (ref Zaalberg)
- MADDY

iets toevoegen?

- Absolute of relatieve tekorten ? Aangeboren, verworven?
- ω -3 of 6 vetzuren ?
- vitamines? B1-12, C, D, foliumzuur
- mineralen: ijzer, zink, magnesium, selenium
- combinaties LTO3, plantaardige producten, saffraan
- pro- en prebiotica, fibremaxxing > aanvullen microbioom/ butyraat ?
- (voorlopers van) neurotransmitters ?

Precursors voor de **serotonine/melatonine-route**

5-HTP — 50–200 mg. NIET combineren met SSRI/MAO-remmers (serotonine-syndroom-risico). Altijd onder begeleiding.

L-tryptofaan — 50

Vitamine B6 (P5P)

Magnesium — bi-

Saffraan — Croc

Melatonine — 0,3

Voor de **dopamine**

L-tyrosine — 500

melanoom.

DL-phenylalanine (DLPA) — 500–1.500 mg. D-vorm remt ook enkefaline-afbraak (pijndemping).

Vitamine C — 500–2.000 mg (DBH).

Koper — alleen bij bewezen tekort of laag Cu/Zn; anders niet suppleren.

IJzer — alleen bij ferritine < 50 µg/L. Bisglycinaat-vorm verdraagbaarder.

Rhodiola rosea — adaptogeen, moduleert MAO en stressrespons.

Voor de **GABA/glutamaat-balans**

L-theanine — 100–400 mg. Verhoogt GABA, glycine en dopamine; matigt NMDA-overprikkeling.

Taurine — 500–3.000 mg. GABA-A-potentieerder.

Glycine — 1–3 g voor slaap.

Magnesium — NMDA-blokker bij fysiologische concentratie.

GABA-supplementen — passeren BBB beperkt; effect deels perifeer / enterisch.

Voor de methylatie- en BH4-route

SAMe — 400–1.200 mg (alleen undermethylatoren, niet histapenen).

Methylfolaat (5-MTHF) — 400–800 µg bij MTHFR-varianten.

Methylcobalamine (B12) — 1.000 µg.

Folaatcofactoren voor BH4-regeneratie + antioxidanten (vit C, liponzuur, CoQ10) om BH4-depletie tegen te gaan.

Mag wel maar helaas geen bewijs voor effectiviteit

3,

Omega 3

- Bij kinderen met lage EPA spiegels mogelijk effect
 - Kinderen met normale of hoge spiegels mogelijk negatief
- Ref Chang: Meta-Analysis Neuropsychopharmacology 2018



Vitamines B1-B12, C, D, folaat, ijzer

- Veel mensen hebben tekort aan vit D
- Veel mensen (vnl vrouwen) hebben tekort aan ijzer/ laag ferritine

Suppletie niet effectief voor ADHD, wel zinvol

- Geen voedingsgerelateerde “tekorten” aan vitamines

Geen bewezen effect in studies

iets weglate

- Kleurstoffen, E-nummers (Feir
- Suiker
- Histamine MCAS (Mast Cell Ac
- Gluten - coeliakie of intolerantie
- Ketogeen dieet
- “intolerantie” RED dieet



iets weglaten (eliminatie introductie)

- Kleurstoffen, E-nummers (Feingold, BAS, FODMAP)
- Suiker
- Histamine MCAS (Mast Cell Activation Syndrome)
- Gluten - coeliakie of intolerantie
- Ketogeen dieet
- “intolerantie” RED dieet

Ketogeen dieet

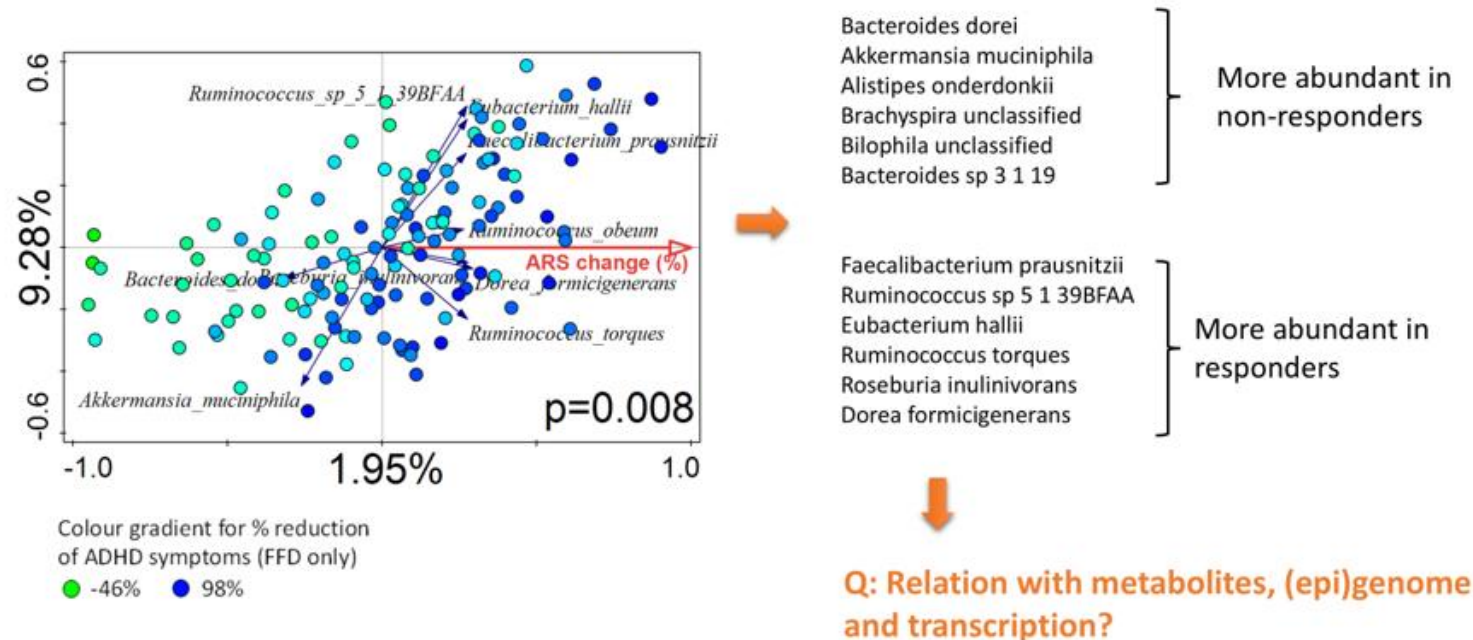
- Het ketogeen dieet verlaagt glucose en induceert ketose, waarbij ketonlichamen als alternatieve brandstof voor de hersenen dienen. Dit kan neuroinflammatie verminderen en oxidatieve stress reduceren — biologische routes die bij ADHD relevant zijn
 - De consensus is: ketogeen dieet bij ADHD is veelbelovend als aanvullende interventie, maar er zijn nog geen grootschalige RCT's bij ADHD-populaties.
- 
- Eline Dekeyster Leiden



Andere dieten

- Trace studie: optin schijf van 5 (minder
- RED dieet
- Mediterraan dieet
- Paleo dieet
- ADHD
- ~~Wonder dieet~~

ARS change (%) is associated with gut microbiota composition (species level)



Preventie?

David Horner, A western dietary pattern during pregnancy is associated with neurodevelopmental disorders in childhood and adolescence.
Maart 2025

Uit dit onderzoek blijkt dat moeders die tijdens de zwangerschap vooral westers eten (veel bewerkt voedsel, suikers en vet), een grotere kans hebben dat hun kind later ADHD of autisme ontwikkelt. Het onderstreept hoe belangrijk gezonde voeding in de zwangerschap is

Xingji Lian, sept 2026

Veel suiker in de eerste 1000 dagen: meer kans op Alzheimer en Parkinson



conclusie

- De wetenschap is niet eenduidig. De belangrijkste spanning in het veld:
 - - Omega-3: licht positief effect, vooral bij deficiëntie
 - - Micronutriënten: veelbelovend (MADDY-studie), maar grote studies nodig
 - - Eliminatie-diëten: effectief voor sommige kinderen, maar niet generaliseerbaar
- Referenties+ abstract te vinden op de I&W site



Algemene aanbevelingen 2026

- neem een gezond diet (bijv “Mediterraans”) vermijd bewerkte voeding.
- voeg omega-3 vetzuren toe bij gemeten tekort, geldt ook bij ijzer, zink, magnesium, vitamine D.
- Combineer standaard medische en psychologische zorg met lifestyle and voedingsadviezen

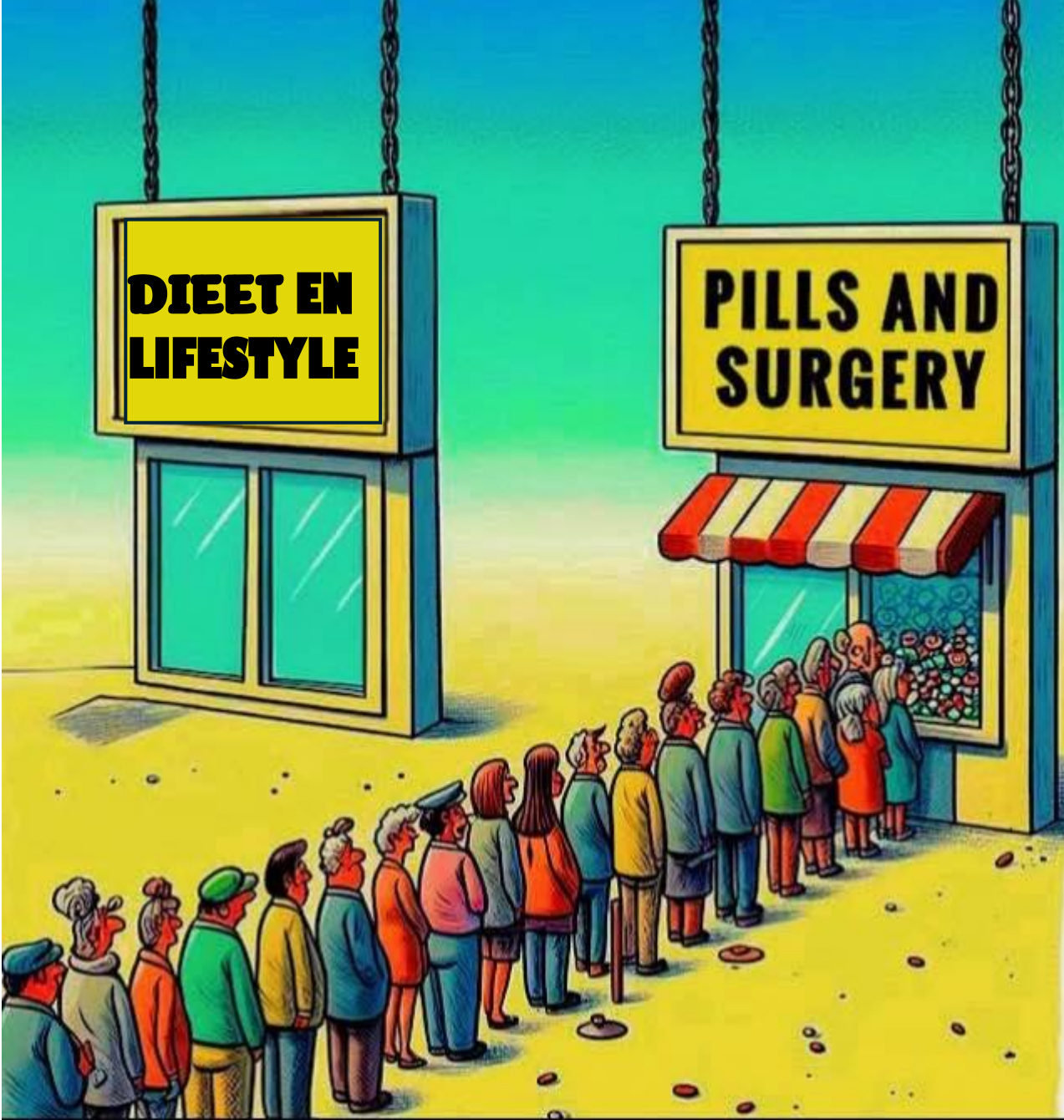
HET IS ÓFWEL DRIE
MAAL DAAGS MEDICÛNEN
VOOR OF NA EEN
MAALTÿD...

...ÓFWEL DRIE MAAL
DAAGS EEN GEZONDE
MAALTÿD...

1 ontbyt
2 lunch
3 diner

Leefstyl-
advies

Liam



Nu naar life style met
Marion van Dam

Daarna discussie