

— door overslaan ontbijt —

Veel ADHD'ers last van eetproblemen

Veel ADHD'ers hebben last van overgewicht, eetproblemen en vreetbuien. Deze problemen zouden kunnen samenhangen met de verlate slaapfase van ADHD'ers. Ze staan liever laat op en hebben dan nog geen zin in ontbijt. Ook vergeten patiënten met ADHD vaak een maaltijd of kunnen ze een gezonde maaltijd slecht in hun hectische leven plannen.

Tekst: **Sandra Kooij**



Volgens Nederlands onderzoek, onder 120 volwassenen met ADHD van 18 tot 56 jaar, heeft bijna 60 procent last van eetproblemen, met name vreetbuien. De meeste mensen noemen het eetgedrag 'impulsief' of 'om rustig van te worden'. De frequentie van de vreetbuien is bij bijna 40 procent één of meerdere malen per dag, bij 40 procent minimaal één keer per week en bij de rest minimaal één keer per maand. Opvallend zijn de opmerkingen van een aantal patiënten dat zij vergeten te eten of dat zij de maaltijden niet of slecht plannen.

Vreetbuien en gewicht bij ADHD

Het gewicht schommelt bij een kleine helft (bijna 40 procent) van de 120 patiënten behoorlijk. Het gewicht wisselt bij ruim één op de vijf patiënten tussen de tien en twintig kilo, en bij ruim een derde meer dan twintig kilo.

Van een subgroep van 54 patiënten zijn lengte en gewicht bekend. Van hen kun je met de *Body Mass Index (BMI)* - een index die de verhouding weergeeft tussen lengte en gewicht - uitrekenen of iemand wel of geen overgewicht heeft. Van degenen met een BMI boven de 25 (dat is de grens voor beginnend overgewicht) heeft 65 procent last van vreetbuien, vergeleken met 35 procent van degenen met een BMI onder de 25. Er lijkt een verband tussen vreetbuien en een hoger BMI. Van degenen met een BMI hoger dan 30 (zes patiënten, 11 procent) hebben allen een patroon van eetproblemen, een wisselend gewicht en vreetbuien.

Omgekeerd is in klinieken voor eetstoornissen recent aangetoond dat bijna een derde van de patiënten

met vreetbuien en of overgewicht ADHD heeft. Bij BMI's hoger dan 40 was de kans op ADHD zelfs 42 procent.

Niet ontbijten bij een verlate slaapfase

Van de volwassenen met ADHD gaat bijna 80 procent laat naar bed en staat het liefst ook laat op. Dit slaappatroon wordt ook wel een verlate slaapfase genoemd, die samenhangt met een verstoring van de biologische klok. Een verlate slaapfase leidt vaak tot een kortere duur van de slaap. Recent werd in een grote overzichtsstudie over 30 studies bij kinderen en volwassenen aangetoond dat een kortere slaap-

'Dan zijn Marsen, chips, cola en Breezers wel voorhanden'

duur geassocieerd is met overgewicht. Opvallend vaak slaan mensen met zo'n slaappatroon vervolgens minimaal het ontbijt, en soms ook de lunch over.

Uit onderzoek blijkt dat het overslaan van het ontbijt de kans op overgewicht vergroot. Kinderen en adolescenten die de eerste maaltijd van de dag overslaan, zijn dikker dan leeftijdgenoten die wel ontbijten. In onderzoek bij Nederlandse families kwam naar voren dat één op de zeven families niet ontbijt; in Canada is dit één op de tien. De kinderen aten meer eiwitrijke lunches en meer koolhydraten aan het eind van de middag en dit leidde tot een hoger gewicht en een hogere BMI vergeleken met kinderen die wel ontbijt hadden gehad. Het is voorstelbaar

dat het overslaan van het ontbijt later op de dag wordt ingehaald. Dan is het alleen niet het moment voor een gezonde maaltijd, maar zijn Marsen, chips, cola, en Breezers wel voorhanden.

Patiënten met ADHD geven aan dat zij vergeten te eten, de maaltijden slecht plannen, en daardoor onregelmatig, en vaak pas later op de dag eten. Het is voorstelbaar dat de vreetbuien daardoor optreden, omdat eerdere maaltijden zijn uitgesteld of overgeslagen. Dit patroon van uitstellen van maaltijden en vergeten te eten, kan samenhangen met de concentratie- en organisatieproblemen bij ADHD, maar ook met de bij ADHD verstoorde biologische klok, of het circadiane ritme. Overgewicht kan daarnaast bij ADHD optreden door toename van de eetlust in de winter bij degenen met winterdepressie. Winterdepressie komt voor bij 30 procent van de volwassenen met ADHD. Winterdepressie hangt eveneens samen met een verstoring van de biologische klok.

Toekomst

Meer onderzoek naar de verbanden tussen de verlate slaapfase, het overslaan van het ontbijt, vreetbuien en overgewicht bij kinderen en volwassenen met ADHD is noodzakelijk. Volwassenen die bij PsyQ Den Haag in behandeling komen, worden hier nu op onderzocht.

Zolang de oorzaken van het overslaan van het ontbijt bij ADHD'ers nog niet precies bekend zijn, is het simpele advies om voortaan te ontbijten voor patiënten waarschijnlijk niet voldoende. Maar wel staat vast dat degenen die erin slagen te ontbijten, in elk geval meer kans hebben hun gewicht in de hand te houden. ■