

Dag ADHD

Hoe onderzoeker Lidy Pelsser haar tegenstanders versloeg en succes boekte bij de behandeling van ADHD met een dieet.

DOOR HANNY ROSKAMP

RUBEN IS TWAALF JAAR EN zit op een podium tegenover een zaal vol academici en journalisten. Hij straalt, net als zijn moeder naast hem, en lijkt niet het minste geïntimideerd door het geleerde publiek. Hij had ADHD. Er leek voor hem geen andere oplossing dan Ritalin, zoals voor zo veel kinderen tegenwoordig. 'Maar daar werd ik heel verdrietig van', zegt hij onbevangen over de periode dat hij de tabletten slikte. 'Zomaar ineens, zonder dat ik wist waarom.'

De oplossing voor zijn hyperactiviteitsstoornis lag echter in een relatief simpel dieet. Sinds een jaar mijdt hij een handjevol levensmiddelen – tomaten, aubergines en

aardappelen – en 'nu voel ik me normaal', zegt Ruben. 'Ik maak minder vaak ruzie en mijn ouders zijn niet meer zo vaak boos.' Zijn moeder voegt toe: 'Hij is gewoon een ontzettend leuke en lieve jongen.'

In de aula van de Universiteit van Nijmegen zijn moeder en zoon te gast tijdens de promotie van Lidy Pelsser. Bijna tien jaar heeft Pelsser, wetenschappelijk onderzoeker en van oorsprong dierenarts, honderden kinderen onderzocht om de relatie tussen eten en ADHD op te helderen. Monnikenwerk dat ze vastberaden heeft gedaan, tegen elke stroom in. Maar haar arbeid en geduld werden beloond. 'Bij 60 procent van de kinderen die we met een eliminatiedieet behandelen, verdwijnt

ADHD', zegt Pelsser. 'Zo'n kind wordt weer een normaal kind, het krijgt zijn jeugd terug.' Ze glundert van trots. Vandaag ontvangt ze haar doctoraat in de medische wetenschappen onder voorspraak van ADHD-expert en hoogleraar kinder- en jeugdpsychiatrie Jan Buitelaar.

Bij het eliminatiedieet worden in de eerste vier weken alle levensmiddelen weggelaten waarvan bekend is dat ze gezondheidsklachten kunnen geven. Wat overblijft, is een streng doch gezond dieet. Als daardoor de symptomen verdwijnen, volgt de tweede fase, waarin voedingsmiddelen stapsgewijs worden toegevoegd en gerouleerd. Zodra iets leidt tot klachten, komt het op de lijst van 'foute



levensmiddelen'. Na voltooiing van het dieet bestaat die lijst meestal uit drie tot zes levensmiddelen die niet mogen worden gegeten. Het dieet werkt voor ruim 60 procent van de kinderen, een resultaat dat *The Lancet* vorig jaar publiceerde.

Jarenlang werden suiker en kunstmatige toevoegingen als kleurstoffen genoemd als mogelijke oorzaak voor ADHD. Vooral in kringen van alternatieve genezers was het idee populair dat het iets te maken had met ons 'onnatuurlijke' dieet. Ook wetenschappers onderzochten die mogelijkheid, maar uit hun studies bleek geen enkel verband. Suiker maakt alle kinderen tijdelijk 'een beetje hyperactief' en kleurstoffen hebben heel soms effect als trigger van overgevoeligheidsreacties, maar er is geen aanwijzing voor het ontstaan van ADHD.

'Bij 60 procent van de kinderen die we met een eliminatiedieet behandelen, verdwijnt ADHD. Zo'n kind wordt weer een normaal kind, het krijgt zijn jeugd terug'

En nu bewijst Pelssers studie dat ADHD toch te maken heeft met voeding, alleen is het meestal normale, gezonde voeding. Pelsser: 'Het ligt niet aan "gif" of "kleurstoffen", maar aan normale voedingsmiddelen. Gezonde voedingsmiddelen, waar sommige kinderen op reageren.'

Haar onderzoek begint een revolutie te ontketenen in de behandeling van ADHD. Zelfs in Den Haag drong het goede nieuws door en gaf minister Edith Schippers van Volksgezondheid aan dat het aantal kinderen dat Ritalin slikt volkomen uit de hand is gelopen. Inmiddels werkt Pelsser aan het opleiden van artsen om meer kinderen te kunnen helpen. Daarnaast is ze druk met het opstellen van een protocol waarbij ADHD allereerst wordt benaderd als een aandoening die wordt behandeld met het eliminatiedieet. Pas als dat niet lukt, mogen er pillen aan te pas komen. En intussen gaat ze door met het behandelen van kinderen in haar behandelcentra in Eindhoven en Rotterdam.

Dat lijkt geen overbodige luxe, want volwassenen en kinderen met ADHD – en daar zijn er steeds meer van – hebben de grootste moeite om mee te draaien in onze samenleving. Ze raken hun spullen kwijt, kunnen niet stilzitten, vergeten dolopend hun afspraken en zelfs een 'simple' administratie bijhouden lijkt vrijwel onmogelijk. Daarom is het leven niet alleen voor henzelf buitengewoon zwaar, maar ook hun families gaan gebukt onder de chaos en stress die ADHD met zich meebrengt. De kinderen zijn onhandelbaar en raken bovendien gestigmatiseerd als lastig en dom, waardoor hun gevoel van eigenwaarde een enorme deuk oploopt.

Steeds meer kinderen moeten 'aan de Ritalin' omdat ze er rustig van worden en omdat hun schoolprestaties erdoor kunnen

verbeteren. Ritalin verhoogt – net als andere amfetaminen – de hoeveelheid dopamine in de hersenen. Het concentratievermogen en de motivatie nemen daardoor toe.

In 2011 werd Ritalin 1,1 miljoen keer verstrekt, aan ruim 150.000 mensen, terwijl dat er in 2007 nog 100.000 waren, volgens de Stichting Farmaceutische Kengetallen. Daar is zo'n 42,5 miljoen euro mee gemoeid. De meeste gebruikers zijn kinderen tussen de 10 en 12 jaar. Maar ook kinderen vanaf 5 jaar kunnen het voorgeschreven krijgen. In de VS krijgt bijna 10 procent van de kinderen van 4 tot 17 jaar op enig moment de diagnose ADHD. Het aantal kinderen met die diagnose stijgt daar jaarlijks met 3 tot 5 procent. Van de Amerikaanse kinderen met ADHD krijgen er 2,7 miljoen medicatie voorgeschreven. De cijfers zijn afkomstig van de Centers for Disease Control and Prevention.

Ritalin of Concerta, de duurdere versie die maar eenmaal per dag ingenomen hoeft te worden, doet niet meer dan de

symptomen verminderen. De gevolgen van het gebruik van Ritalin zijn onvoldoende onderzocht, maar vaststaat dat kinderen van wie de hersenen nog in ontwikkeling zijn, grotere risico's lopen dan volwassenen. Verslaving is een bekend risico. Slapeloosheid, depressie, hoge bloeddruk en een versnelde hartslag zijn algemeen erkende bijwerkingen.

HET LAG NIET VOOR DE HAND dat Lidy Pelsser zich zou storten op ADHD. Voor ze begon aan haar onderzoek was ze dierenarts. Maar Pelsser, een vriendelijke, kordate dame met stralende ogen en veel energie, ontdekte gaandeweg dat ze de problemen van mensen interessanter begon te vinden dan die van dieren. Dat versterkte haar interesse in psychologie en psychiatrie.

Ze raakte gefascineerd door het feit dat we geestelijke aandoeningen volkomen anders benaderen dan lichamelijke aandoeningen. 'Een arts die iemand met buikpijn op zijn spreekuur krijgt,' zegt Pelsser, 'kijkt eerst of zijn patiënt een blindedarmontsteking heeft of "gewoon een beetje last van gas".' Zou hij dat niet doen, dan mag hij al snel een bezoekje brengen aan het Medische Tuchtcollege. Maar zodra het over iets geestelijks gaat – zoals ADHD – worden andere maatstaven gehanteerd. Pelsser: 'Psychiaters en psychologen beginnen symptomen te behandelen zonder dat ze de oorzaak opsporen.'

Pelsser kan dit niet rijmen met haar wetenschappelijke instelling. Dagen en nachten studeerde ze op de materie. En ze ging op zoek naar een onderwerp waarop ze kon promoveren. Ze ontdekte dat er een aantal studies waren verschenen van kinderpsychiaters in Duitsland en het Verenigd Koninkrijk die succes hadden geboekt met een eliminatiedieet bij ADHD. Daarmee verdwijnen de symptomen binnen enkele dagen tot weken en wordt een kind weer normaal. 'Die kinderpsychiaters adviseerden al om het eliminatiedieet toe te passen', weet Pelsser. 'Maar met dat advies werd niets gedaan. En dat intrigeerde mij. Waarom wordt dit stelselmatig genegeerd en niet toegepast?'

Pelsser vroeg zich af of die studies niet goed waren, of dat misschien iets over het hoofd was gezien. 'Ik kon me

ADHD

niet voorstellen dat het zou kloppen, dat voeding zo'n gigantische impact zou hebben op gedrag. Ik dacht: dit kan niet waar zijn, ik moet het overdoen en ik moet het beter doen.'

Ze schreef een onderzoeksvorstel en ze begon. Halverwege liep ze bijna vast, doordat er niet genoeg geld was. Ze deed in 2008 een wanhopige oproep tijdens een tv-uitzending van *Een Vandaag*. Een particuliere geldschietster kwam uiteindelijk met een flinke som geld over de brug, zodat ze het onderzoek kon afronden. Maar écht wanhopig was ze nooit. Vanaf het begin waren er kinderen die op schijnbaar wonderbaarlijke wijze van hun symptomen waren genezen. Ze voelde dat ze beet had.

Inmiddels laat ADHD Pelsser niet meer los. Vooral omdat ze de winst voor kinderen 'gigantisch' noemt. 'Het is iedere keer opnieuw hartverscheurend om te horen hoe een kind is na het dieet en hoe het was vóór

het dieet', zegt ze. 'Het enorme verschil, de enorme impact van voeding!'

Je zou denken dat Pelssers studieresultaten met gejuich worden ontvangen. Toch is er nog steeds weerstand tegen het eliminatiedieet. Een ADHD-patiënte schreef een boze brief in *Impulsief*, het tijdschrift voor volwassenen met ADHD: 'Een of andere dierenarts beweert dat ADHD werd veroorzaakt door de voeding. Nou, de mensen die beter werden, hadden natuurlijk helemaal geen ADHD. Want als je echt ADHD hebt, weet je dat je dit niet met voeding kunt genezen.'

De waarheid is dat niemand een idee heeft wat ADHD precies is, ook de patiënten zelf niet. Neurologen kunnen met scans wel wat afwijkingen zien aan de activiteit in de hersenen. Ook wordt gewerkt met een vragenlijst voor ouders, zodat psychiaters een beeld krijgen van het gedrag van de kinderen. Maar het spectrum

van concentratieverlies en impulsiviteit blijkt vrij breed en onmogelijk af te bakemen. Over de oorzaak van ADHD bestaat evenmin helderheid, laat staan de vraag waarom bepaalde levensmiddelen het bij sommigen zouden kunnen veroorzaken en bij anderen niet.

Het Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu (RIVM) gaf in 2009 aan dat gezien de resultaten van Pelssers studie er meer onderzoek nodig is naar ADHD en voeding. Toch suggereerde het instituut onlangs dat er sprake moet zijn van een placebo-effect, omdat de studie niet voldoende 'dubbelblind' zou zijn uitgevoerd. Kinderen, ouders en artsen zouden de resultaten immers kunnen hebben beïnvloed, omdat ze op de hoogte waren van de dieetmaatregelen; bij een dubbelblinde studie weten ze dat niet.

Ook de Amerikaanse ADHD-deskundige Russel Ramsey ziet daarin een

'Ik had het over voor mijn kind'

De familie Van Hest vond het eliminatiedieet aanvankelijk zwaar. Maar het resultaat mag er zijn.

AL OP ZIJN TWEDE VIEL HET GEDRAG VAN LUUK OP. 'HIJ WAS HEEL DRUK EN HAD veel meer lef dan andere kinderen', zegt zijn moeder Ingrid van Hest uit Drunen. 'Een keer in de Beekse Bergen zat hij binnen een minuut ergens boven in een heel hoog speeltoestel. Ik kreeg bijna een hartstilstand.' Later, op school, kwamen de problemen. Hij kreeg vaak op zijn kop en niemand wilde met hem spelen omdat hij zo onrustig was. De leerkracht stelde voor om hem te laten testen. De diagnose was ADHD. Luuk was toen zes.

Een jaar lang slikte hij Ritalin. Doordat hij er teruggetrokken van werd, stapte hij over op een ander merk, Concerta, maar ook dat viel tegen. Toen zijn moeder anderhalf jaar geleden het eliminatiedieet van Lidy Pelsser ontdekte, wilden ze dat proberen. De eerste maanden op het strenge dieet waren zwaar. Maar al na een week had Van Hest een andere zoon. 'Luuk was ineens een gezellig, opgeruimd kind', blikt ze terug. 'Ik hoefde niet meer continu te mopperen en aan te sturen.' En hij voelde zich prettiger.

Elke tien dagen mocht Luuk een nieuw levensmiddel uitproberen. Ze spraken af dat hij een cadeautje mocht uitzoeken als er tien dagen opzaten waarin hij zich aan het dieet had gehouden. Dat werkte goed. Bovendien ging het hele gezin mee op dieet. Alleen het vlees kreeg Luuk apart en hij had een tijd lang speciaal brood. Als Luuk een feestje had, mocht hij iets lekkers, zoals zelfgemaakte frietjes of pannenkoeken. 'Dat kost tijd en organisatie, maar ik had het over voor mijn kind.'

Na ongeveer een jaar bleken er maar twee producten die bij Luuk ADHD in gang zetten: tomaten en varkensvlees. 'Natuurlijk heeft Luuk weleens gesmokkeld; het is een kind', zegt Van Hest. 'Maar dat merk je meteen. Ik heb met hem afgesproken dat hij het eerlijk vertelt. Dan weten we waar het aan ligt en binnen een paar dagen is zijn gedrag weer normaal.' Luuk is inmiddels de diagnose ADHD kwijt. | H.R.



ADHD

beperking van Pelssers studie. 'De extra aandacht en structuur die dat in een gezin oplevert, kan op zich al een verbetering geven wat betreft gedragsproblemen, alsook de verwachting van ouders dat het kind opknapt.' Maar hij noemt het zeer positief dat de link tussen ADHD en voeding serieus is onderzocht, noemt het onderzoek 'een belangrijke bijdrage aan de discussie' en hoopt op vervolgonderzoek.

Pelsser trekt zich niet veel aan van deze kritiek. Volgens haar heeft ze binnen de opzet van de studie zo veel mogelijk het ideaal van dubbelblind onderzoek ge-naderd. 'Het is met name voor kinderen met ADHD heel verdrietig dat men zo weinig openstaat voor nieuwe ontwikkelingen.'

Internationaal vindt Pelsser steeds meer aansluiting. Onlangs sprak ze op een con-

dieet stukken makkelijker. Dan hoeft een kind alleen nog maar een handjevol producten te mijden waar het gevoelig voor is. Bovendien ervaart het dan zelf zo'n groot verschil, dat het meestal gemotiveerd blijft om deze levensmiddelen te laten staan. Er zijn ook afvallers, gezinnen die het simpelweg niet volhouden om de eerste, strenge weken door te komen.

Pelsser wil graag methodes ontwikkelen om sneller te ontdekken op welke levensmiddelen een kind reageert, zodat het lastige eliminatiedieet niet meer nodig is. Misschien is ADHD een allergische reactie. De meeste kinderen met ADHD hebben ook lichamelijke klachten die kunnen wijzen op een allergie, zoals darmklachten of eczeem. Daarom heeft ze de resultaten van het eliminatiedieet vergeleken met de uit-

voedingsmiddelen het kind reageert, om het gezin dan te begeleiden.'

En ook even een lijstje geven met de voedingsmiddelen die er het vaakst uitrollen, dat kan niet. Het is een individueel dieet. Eerst wordt onderzocht of een kind überhaupt food-induced ADHD heeft en pas dan komt aan de orde welke levensmiddelen de oorzaak zijn. Dat is voor ieder kind weer anders, al zijn het vrijwel altijd meerdere levensmiddelen, misschien drie tot vijf. Pelsser: 'Als ik zeg "het is vaker vis dan rundvlees", gaat iedereen massaal vis weglaten, terwijl dat misschien niet terecht is. Dat gaat ten koste van de kinderen. Als wij maar wat roepen, wordt er met die kinderen geëxperimenteerd, terwijl het bij het ene kind vis, tomaten en sinaasappelen zijn en bij het andere kind

'Het is iedere keer opnieuw hartverscheurend om te horen hoe een kind is na het dieet en hoe het was vóór het dieet. Het enorme verschil, de enorme impact van voeding!'

LIDY PELSSER, OPRICHTER ADHD RESEARCH CENTRUM



gres in Kopenhagen met 500 psychiaters en psychologen. Meer dan de helft van hen was er voorstander van om het eliminatiedieet standaard toe te passen bij kinderen met ADHD en om *food-induced* ADHD op te nemen in de DSM, het classificatiesysteem van psychiatrische aandoeningen. 'Dat vind ik een doorbraak', zegt Pelsser.

Hoe groot de doorbraak ook is, er kleven inderdaad nadelen aan het eliminatiedieet. Zo is het dieet niet makkelijk te volgen. Vooral in de beginfase, als het dieet erg streng is. Voortdurend opletten wat je eet is geen lolletje, zeker niet voor een kind. Het is echter wel binnen een aantal weken duidelijk of voeding een rol speelt. Wanneer voeding geen rol speelt, dan zijn er nog altijd medicijnen. Wanneer het dieet aanslaat, begint een traject waarbij het kind steeds meer verschillende producten mag eten en waarbij de 'foute levensmiddelen' worden ontmaskerd zodra ze klachten geven.

Als dat ook achter de rug is, wordt het

komsten van bestaande allergietesten. Die leverden niets op. Bloedonderzoek heeft dus geen zin bij kinderen met ADHD.

Toch denkt Pelsser dat over een tijd zou kunnen blijken dat het immuunsysteem een rol speelt en dat we een manier vinden om dat via het bloed te diagnosticeren. Maar dat is dan wel een rol die nog moet worden opgehelderd.

Een ander nadeel is dat er nog te weinig artsen zijn die het eliminatiedieet kunnen toepassen. Daarom zijn er flinke wachtlijsten. Maar ze is erop tegen om snel een reeks diëtisten op te leiden, omdat het gaat om kinderpsychiatrisch onderzoek. 'Als we het onderzoek niet goed uitvoeren, zullen de resultaten ook navenant slechter zijn. Dat zou ongelooflijk jammer zijn voor de kinderen. De diëtist kan later een rol spelen, als duidelijk is op welke

vis, aardbeien en chocolade en bij het derde kind rundvlees en ei.'

Ruben is gered, net als steeds meer kinderen die het eliminatiedieet volgen. Gered van de desastreuze gevolgen van ADHD en gered van de risico's en bijwerkingen van Ritalin. Zijn dieet is nog niet helemaal afgerond. Soms vindt hij het nog zwaar, al groeit zijn lijst met toegestane producten gestaag. 'Je kunt niet zomaar eten waar je trek in hebt, en vooral bij vrienden is dat niet fijn', vertelt Ruben. 'Als iedereen om je heen patat of chips eet, wil je ook en dat is lastig. Maar ik weet waar ik het voor doe en ik heb het ervoor over.'

HANNY ROSKAMP werd door vrienden en collega's vaak gediagnosticeerd met ADHD, maar geen deskundige heeft dit kunnen bevestigen.

Meer info: www.adhdenvoeding.nl



Prat mee op Twitter! #deverbinding