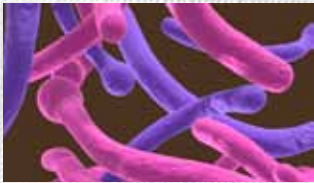


**ADHD & leer- en gedragsstoornissen**  
Complete behandelgids voor therapeut & patiënt

Hilde Maris  
Brigitte De Smet



# Inhoud

<b>Een woordje uitleg</b> .....	<b>9</b>
<b>1. Diagnose</b> .....	<b>10</b>
<b>1.1. ADHD is de meest overgediagnosticeerde 'ziekte'</b> .....	<b>11</b>
<b>1.2. Is ADHD een ziekte?</b> .....	<b>12</b>
<b>1.3. Symptomen</b> .....	<b>12</b>
<b>1.4. Andere diagnose, andere behandeling?</b> .....	<b>15</b>
<b>1.5. Verwachten we te veel van onze kinderen?</b> .....	<b>17</b>
<b>1.6. Bijzondere kinderen</b> .....	
<b>2. Oorzaken</b> .....	<b>18</b>
<b>2.1. Voeding</b> .....	<b>19</b>
2.1.1. Lichaam en hersenen staan niet los van elkaar .....	21
2.1.2. Hypoglycemie, allergie en schimmelinfecties - een verslavend trio .....	21
2.1.3. Tekort aan voedingsstoffen, teveel aan giftige stoffen .....	24
2.1.4. Voedingsadditieven en intoleranties .....	24
2.1.5. Voedselallergie niet (h)erkend .....	27
Glutenintolerantie .....	27
Koemelkallergie .....	31
Exorfines .....	32
2.1.6. Suiker .....	34
<b>2.2. Spijverteringsstoornissen en verstoorde darmflora</b> .....	<b>37</b>
2.2.1. Connectie darm - hersenen .....	37
2.2.2. Oorzaken van een slechte spijsvertering en een verstoorde darmflora .....	39
2.2.3. Beschadigd darmslijmvlies, lekkende darm .....	39
<b>2.3. Milieuziekte</b> .....	<b>41</b>
2.3.1. Zware metalen .....	42
<b>2.4. Verstoorde detoxificatie</b> .....	<b>47</b>
2.4.1. Het belang van zwavel .....	47
2.4.2. Glutathion .....	47
2.4.3. Ontgiftingssysteem - Mixed Function Oxidase (MFO).....	49




<b>2.5. Verstoorde methylatie .....</b>	<b>51</b>
2.5.1. Methyl donor en -acceptoren .....	52
2.5.2. Homocysteïne & foliumzuurcyclus.....	53
2.5.3. Het belang van DNA-methylatie.....	55
2.5.4. Methylatie en ADHD.....	55
2.5.5. Hoe methylatie optimaliseren? .....	55
<b>2.6. Verstoorde hersenchemie .....</b>	<b>57</b>
2.6.1. Linker- en rechterhersenhelft.....	59
2.6.2. Herseninflammatie of 'verhitte' hersenen.....	60
<b>2.7. Hormonale disbalans.....</b>	<b>61</b>
2.7.1. Insuline .....	62
2.7.2. Cortisol en adrenaline - de rol van stress.....	63
2.7.3. De schildklier .....	65
Oorzaken van een trage schildklier .....	67
Thyrotoxis .....	67
<b>2.8. Verstoorde energieproductie in de cel - mitochondriale disfunctie .....</b>	<b>68</b>
<b>3. Behandeling.....</b>	<b>69</b>
<b>3.1. Klassieke behandeling .....</b>	<b>70</b>
3.1.1. Methylfenidaat (Rilatine).....	70
3.1.2. Dextro-amfetamine.....	75
3.1.3. Atomoxetine (Strattera).....	78
<b>3.2. Voeding &amp; Suppletie.....</b>	<b>81</b>
3.2.1. Voeding is de basis - de orthomoleculaire aanpak.....	82
3.2.2. Glutenintolerantie nagaan en aanpakken.....	84
3.2.3. Koemelallergie & lactose-intolerantie.....	86
3.2.4. Schimmelinfecties behandelen .....	91
3.2.5. Hypoglycemie behandelen .....	92
3.2.6. Spijsvertering herstellen of bevorderen .....	93
3.2.7. Nutriënttekorten aanvullen .....	94
Essentiële vetzuren .....	94
B-vitaminen - Vitamine B6 .....	99

# Inhoud

Magnesium.....	101
IJzer - Zink .....	102
Fosfatidylserine - Aminozuren .....	104
L-carnitine - Bioflavonoiden.....	107
3.2.8. Detoxificatie.....	110
3.2.9. Zware metalen detoxificatie.....	111
3.2.10. Methylatie .....	115
3.2.11. Verhitte hersenen afkoelen.....	115
3.2.12. Trage schildklier behandelen .....	118
3.2.13. Cellulaire energie verhogen .....	119
<b>3.3. Aanvullende therapieën .....</b>	<b>120</b>
3.3.1. Fytotherapie .....	121
3.3.2. Aromatherapie .....	122
3.3.3. Massagetherapie.....	123
3.3.4. Ademhalingstechnieken .....	126
Slaapapneu.....	126
Verkeerde ademhaling.....	126
Pranayama - Yoga ademhaling .....	128
Hartcoherentie training .....	129
3.3.5. Psychologische ondersteuning, gedragstherapie .....	132
3.3.6. Meditatie.....	132
Transcendente meditatie.....	134
Mindfulness.....	137
3.3.7. Kinesiologie.....	137
3.3.8. Acupunctuur.....	138
3.3.9. Beweging .....	138
<b>4. Besluit .....</b>	<b>140</b>
<b>Multidisciplinaire behandeling van ADHD - Samenvatting.....</b>	<b>142</b>
<b>Appendix - Zelf supervoeding maken .....</b>	<b>145</b>
<b>Referenties .....</b>	<b>154</b>





*Neem nooit zomaar iets aan voor waarheid.  
Denk erover na, ga op onderzoek, informeer je.  
Gebruik niet alleen je verstand,  
maar ook je intuïtie, je gevoel.  
Voelt het juist of voelt het fout?  
Klinkt het logisch of waarschijnlijk  
of druist het volledig in tegen je kennis,  
je intuïtie en je gevoel?  
Iedereen moet voor zichzelf uitmaken of hij/zij  
zich ergens in kan vinden of niet.*

## Een woordje uitleg...

Hoe komt het dat enkele tientallen jaren geleden bijna niemand van ADHD had gehoord? Is dat omdat de 'ziekte' toen niet bestond of omdat er nog geen naam voor was? En hoe komt het dat er tegenwoordig zo veel kinderen met leer- en gedragsproblemen zijn?

In deze TherapieWijzer proberen we een antwoord te geven op deze en andere vragen, maar het uiteindelijke doel is een bruikbare gids aan te bieden in de zoektocht naar de meest geschikte behandeling, zowel voor therapeuten als voor patiënten, ouders, leerkrachten en opvoeders.

Alle bevindingen in deze gids zijn gebaseerd op wetenschappelijk onderzoek én de ervaring van artsen en therapeuten. De wetenschappelijke achtergrond is voornamelijk bedoeld voor therapeuten, maar kan ook patiënten een beter inzicht geven in de problematiek. Iedereen kan er - ongeacht interesse, achtergrond of opleiding - uithalen wat voor hem of haar het meest van toepassing is.

Dit boek is niet bedoeld als persoonlijk advies voor de behandeling van ADHD en onderliggende ziektebeelden. Het geeft slechts informatie en mogelijkheden.

De doseringen van supplementen zijn uitsluitend bedoeld voor therapeuten en dienen beschouwd te worden als richtlijnen, gemiddelden waarmee in de praktijk goede resultaten behaald worden. De therapeut moet voor iedere patiënt een individueel behandelplan opstellen en de doseringen afstemmen op zijn of haar unieke behoeften.

Patiënten - of ouders van patiënten - kunnen de informatie in dit boek gebruiken om samen met hun arts of therapeut op zoek te gaan naar de voor hen meest geschikte behandeling. Wij raden het ten stelligste af om op eigen houtje te gaan experimenteren met supplementen, kruiden, aromatherapie, enz. Laat je daarin altijd begeleiden door een deskundige.

*Wij wensen u veel lees- en leerplezier en hopen dat een groot deel van uw vragen in dit boek beantwoord zal worden.*

Hilde Maris  
Brigitte De Smet

