

Wat voeding kan doen bij ADHD

Bij ADHD lijken de hersenen minder goed energie uit suiker te halen. Het ketogeen dieet biedt een andere brandstof: een interessant spoor, nog geen bewezen behandeling.



Het brein en energie

Hersenen slurpen energie

2% van je gewicht, 20% van je energie in rust

Focus en plannen kosten veel

Juist die functies vragen veel energie van je brein

Bij ADHD hapert dat

Gebieden voor focus en besluiten gebruiken suiker minder goed



Wat eronder ligt

Een onregelde stofwisseling

Het lichaam zet voedsel dan minder goed om in energie

Hangt samen met ADHD

Die ontregeling komt bij mensen met ADHD vaker voor

En komt steeds vaker voor

Verdubbeld in dertig jaar: 36% van de mannen en 24% van de vrouwen van 28-59 jaar



Het ketogeen dieet

Veel vet, weinig koolhydraten

Je lever maakt dan ketonen als andere brandstof

Ketonen voeden het brein

Ze zouden stabielere energie kunnen leveren dan suiker uit voeding

Al meer dan 100 jaar in gebruik

Bij kinderen met epilepsie is het een erkende behandeling



Waarom het zou kunnen helpen

Andere brandstof

Ketonen kunnen het energietekort in de hersenen aanvullen

Bescherming van hersencellen

Minder ontsteking en minder schade aan cellen

Rustiger signaalstoffen

Ketonen versterken een kalmerende stof in het brein



Hoe sterk is het bewijs

Bij ADHD nog niet aangetoond

Groot, streng opgezet onderzoek ontbreekt tot nu toe

Wel ervaringen van gebruikers

Die wijzen op een positief effect, hard bewijs is het niet

Bij Alzheimer en Parkinson

Eén studie onder 5 mensen met Parkinson: zo'n 45% minder symptomen



Veilig starten

Doe het niet op eigen houtje

Begeleiding voorkomt tekorten en darmklachten

Soms is het niet geschikt

Let op bij insuline, lithium, eetstoornissen en stofwisselingsziekten

Laat je cholesterol checken

Het slechte cholesterol kan bij dit dieet stijgen

STERKSTE HEFBOMEN

Begin bij de basis: minder ultrabewerkt eten, meer bewegen, beter slapen. Het ketogeen dieet is een optie als de gewone behandeling te weinig doet.



Geen medisch advies. Medicatie en begeleiding bij ADHD blijven vaak nodig. Stop nooit zelf met je medicijnen, maar bespreek veranderingen met je huisarts of psychiater. Start het ketogeen dieet alleen met medische begeleiding, en bij kinderen zeker niet op eigen initiatief.