

Wat voeding kan doen bij autisme

Bestaande behandelingen helpen bij autisme maar beperkt. De stofwisseling van het brein opent een nieuw spoor: het ketogeen dieet. Hoopgevend, maar tot nu toe alleen onderzocht bij kleine groepen.



Waar mensen tegenaan lopen

1 tot 2 op de 100 mensen

In Nederland gaat het om meer dan 200.000 mensen

Werk blijft lastig

Slechts 25% van de volwassenen met autisme heeft betaald werk



Het brein en energie

Hersenen slurpen energie

2% van je gewicht, 20% van je totale energie

Bij autisme hapert dat

Er zijn aanwijzingen dat de energiefabriekjes in de cellen minder goed werken

Meer schade in de cellen

Er ontstaan meer schadelijke deeltjes in het brein



Het ketogeen dieet

Veel vet, weinig koolhydraten

Vlees, vis, eieren, olijfolie, noten en groene groenten

Je lever maakt ketonen

De hersenen verbranden die zelfs liever dan suiker

Al ongeveer 100 jaar in gebruik

Bewezen bij kinderen met moeilijk behandelbare epilepsie; lijkt te helpen bij somberheid



Waarom het zou kunnen helpen

Andere brandstof

Ketonen vullen de haperende energievoorziening aan

Balans in signaalstoffen

Het dieet kan de verstoorde balans in het brein herstellen

Ook bij bijkomende klachten

Werkt bij epilepsie en lijkt te helpen bij somberheid



Hoe sterk is het bewijs

Alleen kleine groepen

15 tot 45 deelnemers per test, grote proeven ontbreken

Wat kinderen lieten zien

Betere sociale omgang en communicatie, minder angst

Een kleine enquête

Daarin volgden 21 mensen dit dieet



Veilig en haalbaar

Begeleiding is nodig

Een voedingsdeskundige voorkomt tekorten

Niet voor iedereen geschikt

Let op bij insuline, lithium en stofwisselingsziekten

Volhouden is de uitdaging

Smaak en structuur van eten liggen vaak gevoelig

STERKSTE HEFBOMEN

Begin bij de basis: laat frisdrank, koek en witbrood staan. Wil je het ketogeen dieet proberen, doe dat dan met een diëtist en je behandelaar erbij.



Geen medisch advies. Het ketogeen dieet geneest autisme niet en vervangt geen begeleiding of medicatie. Stop nooit zelf met medicijnen, maar bespreek dat met je arts. Start het dieet alleen onder medische begeleiding, bij kinderen zeker niet op eigen initiatief.