

# "Steeds meer gedragsproblemen door ongezonde voeding"

nieuws

In vergelijking met enkele decennia geleden zijn er steeds meer kinderen met ADHD en leerproblemen zoals dyslexie en dyspraxie. Volgens de Britse wetenschapper Alex Richardson blijkt dat heel wat te maken te hebben met onze ongezonde westerse voeding, waarbij suikers en slechte vetten de grote boosdoeners zijn. In haar lijvig boek geeft ze een concreet stappenplan mee om de voedingsgewoonten van je kind te veranderen. Ze heeft naar eigen zeggen al duizenden jongeren geholpen, enkel door hen anders te doen eten.

🕒 21 FEBRUARI 2007 – LAATST BIJGEWERKT OM 4 APRIL 2020 14:36

□  
In vergelijking met enkele decennia geleden zijn er steeds meer kinderen met ADHD en leerproblemen zoals dyslexie en dyspraxie. Dat blijkt heel wat te maken te hebben met onze ongezonde westerse voeding. De Britse wetenschapper Alex Richardson is één van de eersten die een verband zag tussen onze ongezonde voedingsgewoonten en het stijgend aantal gedrags- en leerproblemen.

De allergrootste boosdoeners in onze voeding zijn suikers en slechte vetten. Suiker maakt niet enkel dik, maar ook moe en agressief. "In plaats van slechte vetten onder de vorm van chips en vette hamburgers te eten, zouden kinderen (en volwassenen) beter goede omega-3 vetzuren eten door twee keer per week vette vis en dagelijks noten en veel groenten op het menu te zetten", zegt Richardson. "Veel mensen weten blijkbaar niet dat, naast de voordelen voor het hart, de bloedsomloop en het immuunsysteem, de omega-3 vetzuren van essentieel belang zijn voor de ontwikkeling en de werking van onze hersenen", aldus de Britse wetenschapper. "Zo toont onderzoek aan dat bij toediening van supplementen met omega-3 vetzuren kinderen aandachtiger zijn, zich beter kunnen concentreren en minder verstorend gedrag vertonen". Ook bij volwassenen stelde men minder depressieve symptomen en stress-agressie vast.

Toch is het boek geen eenzijdig pleidooi voor supplementen als vervanging van gezonde voeding. Een gezond, evenwichtig voedingspatroon is doorslaggevend. Richardson geeft in haar lijvig boek een concreet stappenplan mee om de voedingsgewoonten van je kind te veranderen. Ze heeft al duizenden jongeren geholpen, enkel door hen anders te doen eten.(MP)

**Meer informatie:** [They Are What You Feed Them](#)

# VILT vzw

Bd Simon Bolivar 17  
1000 Bruxelles

## Contact

M • [info@vilt.be](mailto:info@vilt.be)

## Volg ons op:

screenreader.visit us on our facebook page: <https://www.facebook.com/vilt.nieuws/>

screenreader.visit us on our linkedin page: <https://www.linkedin.com/company/vilt-vzw/>

screenreader.visit us on our instagram page: <https://www.instagram.com/vilt.nieuws>

screenreader.visit us on our x page: [https://x.com/vilt\\_nieuws](https://x.com/vilt_nieuws)

screenreader.visit us on our bluesky page: <https://bsky.app/profile/viltnieuws.bsky.social>

---

© 2026 VILT vzw, all rights reserved |

[Privacy policy](#)

[Copyright](#)

[Cookie Policy](#)

[Cookie instellingen aanpassen](#)

Webdesign by [Who Owns The Zebra](#)