

"Aangepast dieet kan driekwart van ADHD verhelpen"

nieuws

Volgens Marjan de Boer van de Nederlandse Stichting Voedselallergie kan in driekwart van de gevallen de symptomen van ADHD bij kinderen vrijwel volledig uitgeschakeld worden. "Louter via een aangepast dieet", zegt de Boer. "Maar ouders met een hyperactieve kroost moeten niet te vroeg juichen. Zelf zoeken naar de juiste voeding leidt in 99 procent van de gevallen niet tot het juiste resultaat". Want de juiste diagnose stellen, blijft moeilijk door een gebrek aan professionele centra.

🕒 30 OKTOBER 2006 – LAATST BIJGEWERKT OM 14 SEPTEMBER 2020 13:58

Volgens Marjan de Boer van de Nederlandse Stichting Voedselallergie kan in driekwart van de gevallen de symptomen van ADHD bij kinderen vrijwel volledig uitgeschakeld worden. "Louter via een aangepast dieet", zegt de Boer. "Maar ouders met een hyperactieve kroost moeten niet te vroeg juichen. Zelf zoeken naar de juiste voeding leidt in 99 procent van de gevallen niet tot het juiste resultaat". Want de juiste diagnose stellen, blijft moeilijk door een gebrek aan professionele centra. Marjan de Boer, woordvoester van de Stichting Voedselallergie, is zelf moeder van een kind met ADHD. Dat is een stoornis die aandachtstekort combineert met hyperactiviteit, en die voorkomt bij 3 tot 5 procent van de kinderen en 1 procent van de volwassenen. Op het congres Voeding en agressie in Utrecht lichtte de Boer de resultaten van een studie toe over het verband tussen ADHD en voeding.

"Van een groep van 27 kinderen met ADHD zaten er 15 in de groep die een aangepast dieet probeerde en 12 in de controlegroep. Uit de test bleek dat 71 procent van de kinderen in de dieetgroep vrijwel volledig klachtenvrij was", zegt de Boer. "Ongeveer driekwart van de ADHD-gevallen is dus te verhelpen door juiste voeding. Dat is een ongelooflijk resultaat".

In eerste instantie kregen de kinderen in de dieetgroep gewoon 'gezond' voedsel voorgeschoteld, waarna weinig gedragsmatige verandering bleek. Pas na kinderpsychiatrisch onderzoek en een individueel aangepast dieet werden er positieve resultaten gemeten. "Het is heel belangrijk te stellen dat elk kind anders reageert. Het aantal voedselsoorten waarop gereageerd wordt, varieert enorm. In de praktijk kan ieder voedingsmiddel invloed hebben op gedrag", aldus de Boer.

"Een individueel aangepast dieet voor elk ADHD-kind, daar komen zoveel variabelen aan te pas dat je er als ouder eigenlijk niet moet aan beginnen", meent de Boer. De enige oplossing is dus professionele hulp. In België bestaat er nog geen op maat gemaakte dieethulp, maar in Nederland wel. "Voorlopig is er enkel een diagnostisch centrum in Eindhoven, maar volgend jaar komt er een tweede bij in Groningen. Maar die kunnen uiteraard enkel de directe omgeving helpen: het zuiden van Nederland en eventueel een stukje van België.

Bron: Het Belang van Limburg

VILT vzw

Bd Simon Bolivar 17
1000 Bruxelles

Contact

M • 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

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](#)