



Inhoud

Een woordje uitleg	9
1. Diagnose	10
1.1. ADHD is de meest overgediagnosticeerde 'ziekte'	11
1.2. Is ADHD een ziekte?.....	12
1.3. Symptomen	12
1.4. Andere diagnose, andere behandeling?	15
1.5. Verwachten we te veel van onze kinderen?	17
1.6. Bijzondere kinderen	
2. Oorzaken.....	18
2.1. Voeding	19
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
Exorfinen	32
2.1.6. Suiker	34
2.2. Spijsverteringsstoornissen en verstoorde darmflora	37
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
2.3. Milieuziekte	41
2.3.1. Zware metalen	42
2.4. Verstoorde detoxificatie	47
2.4.1. Het belang van zwavel	47
2.4.2. Glutathion	47
2.4.3. Ontgiftingssysteem - Mixed Function Oxidase (MFO)	49

2.5. Verstoorde methylatie	51
2.5.1. Methyl donors 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
2.6. Verstoorde hersenchemie	57
2.6.1. Linker- en rechterhersenhelft.....	59
2.6.2. Herseninflammatie of 'verhitte' hersenen.....	60
2.7. Hormonale disbalans.....	61
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
Thyrotoxines	67
2.8. Verstoorde energieproductie in de cel - mitochondriale disfunctie	68
 3. Behandeling.....	 69
3.1. Klassieke behandeling	70
3.1.1. Methylfenidaat (Rilatine).....	70
3.1.2. Dextro-amfetamine.....	75
3.1.3. Atomoxetine (Strattera).....	78
3.2. Voeding & Suppletie.....	81
3.2.1. Voeding is de basis - de orthomoleculaire aanpak.....	82
3.2.2. Glutenintolerantie nagaan en aanpakken.....	84
3.2.3. Koemelkallergie & 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 - Amino-zuren	104
L-carnitine - Bioflavonoïden.....	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
3.3. Aanvullende therapieën	120
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
4. Besluit	140
Multidisciplinaire behandeling van ADHD - Samenvatting.....	142
Appendix - Zelf supervoeding maken	145
Referenties	154



*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

