



voor jongeren

TRACE

ADHD behandelen met een dieet

Informatie voor kinderen van 12 jaar



kinder- en jeugdpsychiatrie
karakter


Triersum Centrum voor Kinder- en Jeugdpsychiatrie

accare 
kinder- en jeugdpsychiatrie



Rijksinstituut voor Volksgezondheid
en Milieu
Ministerie van Volksgezondheid,
Welzijn en Sport

Hallo!

Als je deze folder leest, heb je waarschijnlijk te horen gekregen dat je ADHD hebt. In deze folder zullen we kort uitleggen wat ADHD is. Ook geven we uitleg over een behandelstudie waar je misschien aan mee wilt doen.

Wat is ADHD?

ADHD is de afkorting voor de Engelse term: 'Attention Deficit Hyperactivity Disorder'. In het Nederlands betekent dat een stoornis waarbij je het moeilijk vindt om je aandacht ergens bij te houden en je heel erg druk bent (hyperactief). Iedereen is wel eens druk of kan niet zo goed opletten, maar als je ADHD hebt heb je hier wel erg vaak last van.

Niet iedereen die ADHD heeft is hetzelfde

Het kan zijn dat je je niet goed kan concentreren. Dat betekent dat je het moeilijk vindt om lang aandacht ergens voor te hebben of vaak dingen vergeet. Het kan ook zijn dat je alleen heel hyperactief bent. Dat betekent dat je heel erg druk bent en niet goed stil kan zitten. Ook doe je dingen zonder er vooraf over na te denken. Het kan ook zijn dat je van allebei last hebt. Je bent dan vaak heel druk en vindt het ook moeilijk om goed op te letten. Daarbij kun je ook nog last hebben van andere problemen, zoals moeilijk in slaap kunnen vallen, bang zijn of snel boos worden.

Hoe ontstaat ADHD?

ADHD is voor een deel erfelijk. Dat betekent dat als één van je ouders en broers of zussen het hebben er een grote kans is dat jij het ook hebt. Ook zien de hersenen van iemand met ADHD er iets anders uit. We denken ook dat wat je eet (je voeding) ervoor kan zorgen dat je last krijgt van ADHD.

Wat is het TRACE-onderzoek?

Bij sommige kinderen kan een dieet helpen bij het verminderen van ADHD. Door bepaalde dingen wel of niet te eten, kun je rustiger worden en je beter concentreren. We willen nu onderzoeken bij welke kinderen een dieet juist wel of juist niet werkt. Jij kunt ook meedoen aan dit onderzoek als je wilt. Hieronder beschrijven we wat dat voor jou zou kunnen betekenen.

Wat houdt een dieetbehandeling in?

Het toeval bepaalt welke dieetbehandeling je krijgt (dus alsof je een muntje opgooit en 'kop' of 'munt' raadt). Dit kan een behandeling zijn met een dieet waarbij je de eerste 5 weken weinig verschillende voedingsmiddelen mag eten. Wanneer dit bij jou goed werkt, mag je daarna geleidelijk meer verschillende dingen gaan eten, zodat kan worden uitgezocht welke voedingsmiddelen bij jou ADHD symptomen verergeren. Het kan ook een behandeling zijn met een heel gezond dieet. Van allebei de diëten weten we dat ADHD symptomen erdoor kunnen verminderen. Bij beide dieetbehandelingen krijg je precies te horen wat je wel en niet mag eten. Dit is best moeilijk vol te houden! Na 5 weken weten we of de behandeling bij jou werkt. Dan mag je ervoor kiezen door te gaan met het dieet. Als de dieetbehandeling niet werkt of je vindt het niet fijn om een dieetbehandeling te krijgen, mag je er altijd voor kiezen

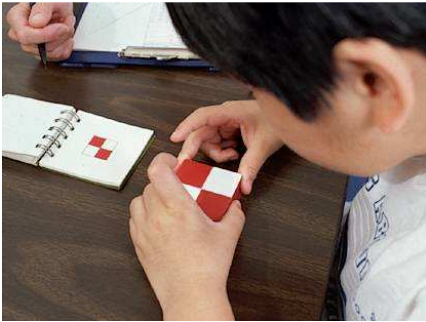
een gewone behandeling te krijgen. Een gewone behandeling is bijvoorbeeld medicatie of dat jij en je ouders anders leren omgaan met dingen die moeilijk voor jou zijn.

Hoe weten we of de behandeling bij jou werkt?

Voordat de behandeling start, na 5 weken en na 1 jaar vragen we je ouders en je leerkracht vragenlijsten over jou in te vullen. Ook willen we graag zelf zien wat je makkelijk vindt of juist moeilijk. We nemen hiervoor een aantal testjes bij je af. Hieronder zie je welke testjes:

- **Puzzeltjes en vragen**

Dit testje doe je samen met een onderzoeker en duurt ongeveer 1 uur.



- **Bloed**

Er wordt 1 buisje bloed bij je afgenomen door een meneer of mevrouw die dit heel veel doet en hier heel goed in is. Dit voel je bijna niet en is binnen tien tellen voorbij. Je ouders kunnen hier bij blijven als je wilt. Het bloed kan tot 10 jaar bewaard worden door de onderzoekers. In het bloed gaan we bekijken of je voldoende goede stofjes binnen krijgt met je voeding.



- **Spelletjes**

Samen met één van je ouders en een onderzoeker ga je een aantal spelletjes doen. Dit duurt ongeveer een uur. We nemen dit op video op, zodat we dit later kunnen bekijken met een andere onderzoeker die niet weet welke behandeling jij krijgt.

- **Computertest**

Onder begeleiding van een onderzoeker ga je een computertaak van ongeveer 30 minuten doen. We kijken hierbij hoe goed je bijvoorbeeld dingen kunt onthouden en hoe snel je bent met reageren. De meeste kinderen vinden het leuk om hieraan mee te doen.

- **Lengte, gewicht, bloeddrukmeting**

We kijken hoe lang en hoe zwaar je bent en of je verder gezond bent.

- **Horloge**

Je krijgt een horloge mee naar huis. Het horloge draag je tijdens een week dag en nacht. Zo kunnen we zien hoeveel je beweegt overdag en hoeveel wanneer je slaapt.

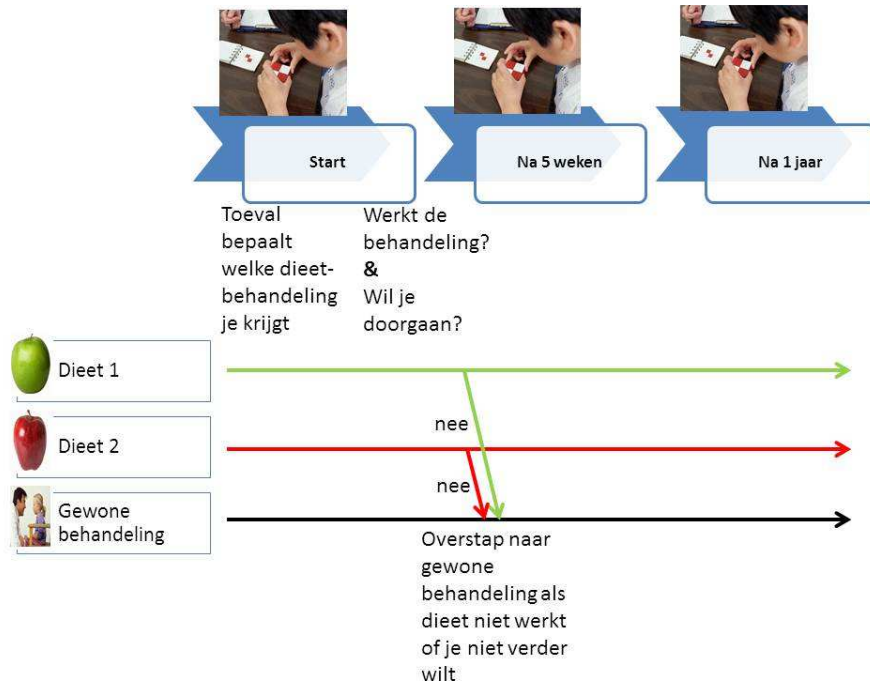


- **School**

We willen graag van jou leerkracht weten welke schoolvakken je makkelijk en welke moeilijk vindt.

- **Je ouders vullen vragenlijsten in**

Je ouders vullen een aantal vragenlijsten in over jou en over hen zelf.



Is dit onderzoek vervelend of gevaarlijk?

Wanneer je een dieetbehandeling krijgt, mag je veel dingen niet eten. Zelfs als je die dingen heel lekker vindt. Dit is in het begin heel vervelend en moeilijk. We proberen je hierbij zoveel mogelijk te helpen, maar lastig zal het soms zeker zijn. De testjes vinden 3 keer plaats en duren steeds ongeveer 2 uur. Dat is best vermoeiend, maar de meeste kinderen kunnen dit wel goed volhouden. We kunnen pauze nemen zo vaak als jij wilt.

Heb ik iets aan deelname aan dit onderzoek?

We gaan heel goed kijken hoe het met jou gaat en zullen dit steeds met jou en je ouders bespreken. Misschien kan uit het onderzoek komen dat een dieetbehandeling bij jou goed werkt. Dit kan betekenen dat je bijvoorbeeld geen of minder medicatie hoeft te slikken voor ADHD. Je krijgt steeds een klein cadeautje wanneer je de testjes hebt gedaan.

Wie weten allemaal dat ik aan het onderzoek mee doe?

Als je mee doet aan het onderzoek, krijg je een nummer. Je naam bewaren we op een andere plek. Alle testjes die jij doet bewaren we bij dat nummer. Dat nummer gebruiken we om ervoor te zorgen dat andere onderzoekers niet weten wie jij bent. Je bloed kan tot 10 jaar bewaart worden om vragen te beantwoorden die gerelateerd zijn aan de studie. In de toestemmingsverklaring kunt je aangeven of je dit mag van jou.

Heb je nog vragen?

Als je nog vragen hebt en/of je wilt meedoen aan het onderzoek, dan kun je een mail sturen naar: trace@karakter.com. **Als je wilt stoppen met het onderzoek, dan mag dat altijd.**



Annick Bosch
Promovenda/Orthopedagoog
Karakter
06 15363532



Margreet Bierens
Promovenda/Psycholoog
Karakter
06 11596289



Lisa Bos
Onderzoeker
Karakter / Triversum
06 50005547



Jessica van der Velde
Diëtist
Karakter
06 12663661



Gerry van Beek
Diëtist
Karakter & Triversum
06 23606567



Heleen de Boer
Diëtist
Accare
06 86820214