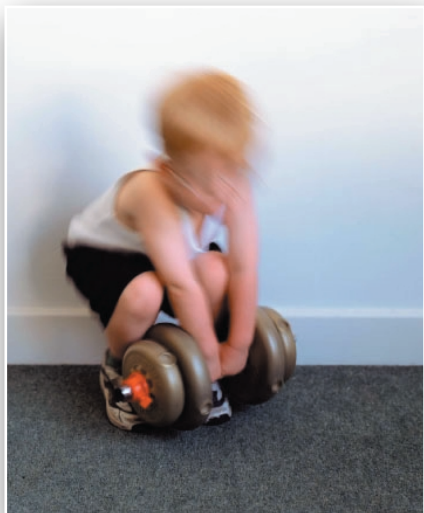


# Voeding, pillen en praten, helpt woelige rakkers

*Een rumoerig kind krijgt al gauw het letterwoord ADHD opgeplakt. Het Engelse 'Attention Deficit, Hyperactivity Disorder' krijgt als 'vertaling': Alle Dagen Heel Druk.*



## Hoe te druk?

ADHD begint vóór het zevende levensjaar. 3 à 5% van de kinderen lijdt eraan. Sommigen zijn snel afgeleid, onoplettend en slordig. Anderen rennen rond, klimmen overal op en zijn babbelziek. Twijfel niet, deze peuters zijn normaal begaafd. Alleen blijkt het overbrengen van zenuwprikkels gestoord en zijn sommige hersengebieden minder gebruikt.

Dit is erfelijk. Klasgenootjes mijden al die drukte en het kind krijgt een laag zelfgevoel. Faalangst en leermoeilijkheden steken de kop op. Op weg naar de volwassenheid vertonen ADHD-patiëntjes meer risicogedrag.

## Ziekelijk?

Een woelwater kan ervaren worden als leuk en levendig of als een echte ramp. Een juiste diagnose is een moeilijke taak voor ouders, leerkrachten en huisarts. Opvoedingsadviezen, gedragstherapie en sociale begeleiding zijn de eerste zes maanden een goede aanpak. Nadien komen soms geneesmiddelen aan bod.

## Geneesmiddelen

70 tot 80% van de kinderen is eigenaardig genoeg geholpen met een middel dat stimuleert. Een paradoxale werking van de hersenkronkels. Vijf mg Rilatine® tweemaal per dag is de aanzet. Langzaam opdrijven tot maximaal 60mg kan. De arts bepaalt dit geval per geval. Concerta® bevat dezelfde actieve stof maar met vertraagde afgifte. Één enkele dosis 's morgens is nu voldoende.

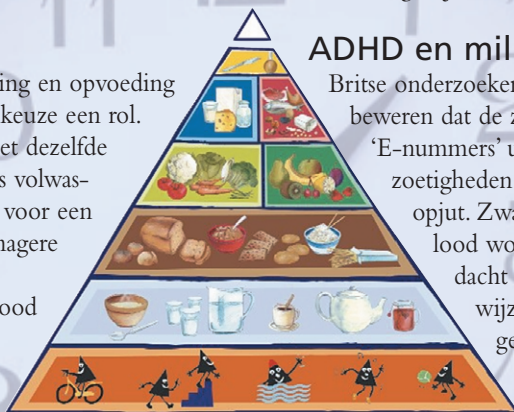


10% van de patiëntjes klaagt over misselijkheid, verminderde eetlust en slapeloosheid. De behandeling stopt indien na drie maanden geen verbetering optreedt. Is er vooruitgang, dan wordt de situatie jaarlijks herbekeken.

## ADHD en voeding

Erfelijkheid, omgeving en opvoeding spelen naast voedselkeuze een rol. Jongeren hebben niet dezelfde voedselbehoeften als volwassenen. Volle melk is voor een leerling beter dan magere yoghurt. Kinderen hebben nood aan maaltijden op regelmatige tijdstippen. Een dansende bloedsuikerspiegel leidt naar onrustig gedrag. Te hoge of te lage spiegels zijn te mijden. Na een nacht vasten verdienen jonge hersenen suikers onder vorm van een volwaardig ontbijt. Vetten leveren de energie om te ravotten, te groeien en de zenuwcellen te ontwikkelen. Onverzadigde omega-3 vetzuren (EPA en DHA) zijn onmisbaar voor de werking van het brein. Ons lichaam kan die zelf niet aanmaken.

Zeevruchten, vette vis (zalm, makreel bijvoorbeeld), groene groenten en noten zijn rijk aan omega-3. Had grootmoeder dan toch gelijk met die levertraan? Vandaag zorgen laboratoria voor stabiele en gemakkelijk in te nemen voedings-supplementen. De apotheker kan je hierin de weg wijzen.



## ADHD en milieu

Britse onderzoekers beweren dat de zogenaamde 'E-nummers' uit frisdrank en zoetigheden de kinderen opjut. Zware metalen zoals lood worden ervan verdacht op termijn wijzigingen van het gedrag uit te lokken.

## Vergeet niet

Omgaan met ADHD-patiëntjes vraagt geduld en begrip. De behandeling steunt op drie pijlers: begeleiding, voeding en geneesmiddelen.

Als contactadres:

**Centrum Zit Stil vzw,**  
Heistraat 321, 2610 Wilrijk  
03/830.30.25.

In volgende Geneesmiddelenwijzer  
**Cholesterol en cholesterolcontrole**

EEN ADVIES VAN JE  APOTHEKER

Verantwoordelijke uitgever: Gert Laekeman - Apotheker-farmacoloog  
Geneesmiddelenvoorlichting K.U. Leuven  
Kava D/2005/3286/16

Redactie en realisatie:  
**Comité Farmacotherapie**  
Kon. Apoth. Ver. Antwerpen