

## BIJNA KLAAR!

De eindstreep van de BRAIN-studie is in zicht. De verwachting is dat de publicatie van de omics-resultaten in de loop van 2023 uit zal komen, samen met de laatste nieuwsbrief. Voor nu dus de voorlaatste nieuwsbrief, met een mooi interview met BRAIN-deelnemer Floris en de laatste publicatie: onderzoek naar het effect van het fewfoods-dieet op lichamelijke klachten bij kinderen met ADHD.

### FLORIS

Floris nam in 2019 deel aan de BRAIN-studie. Tijdens de BRAIN-studie volgende alle deelnemende kinderen gedurende 5 weken een heel streng dieet, het fewfoods-dieet, ook wel RED-dieet genoemd. Voor en na het fewfoods-dieet werden gedragsvragenlijsten ingevuld. Zo kon onderzocht worden of voeding mogelijk de oorzaak was van ADHD. Dat bleek bij Floris inderdaad zo te zijn. Na het volgen van het fewfoods-dieet voelde hij zich een ander kind en had geen medicatie meer nodig. We stelden Floris een aantal vragen:



- 1. Wat vond je het moeilijkste tijdens het fewfoods-dieet?**  
Toekijken hoe iedereen heerlijke dingen eet terwijl ik een rijstwapel met boter en kalkoen eet. Of dat iedereen bitterballen eet dan at ik spruitjes. Ik vind die vervangers heel lekker maar ik eet liever hetzelfde wat anderen eten.
- 2. Hoe lukte het je om het vol te houden?**  
Door te weten dat het helemaal waard is en dat ik me misschien fijner ga voelen als ik nog even doorzet.
- 3. Na de 5 weken fewfoods-dieet werd uitgezocht van welke voedingsmiddelen je ADHD kreeg. Welke zijn dat?**  
Vooral "gezonde" dingen zoals: appel, peer, ei, gluten/tarwe, tomaat, lactose (maar ik mag wel kaas en boter), komkommer en varken.
- 4. Mag je die voedingsmiddelen nooit meer eten?**  
Soms als er een verjaardag is mag ik wel wat mee eten van wat zij hebben, of soms thuis iets wat dus volgens het dieet niet mag. Dus af en toe mag ik nog wel iets, als het maar niet elke week is.
- 5. Wat gebeurt er als je ze wel eet?**  
Dan voel ik me wat drukker in mijn hoofd, kan ik me minder concentreren, heb ik een korter lontje en voel ik me dus minder fijn.

**6. Je zit nu op de middelbare school. Lukt het om je aan je dieet te houden?**

Ja, meestal. Soms als ik niet genoeg brood of fruit naar school heb gebracht en ik te veel honger heb dan koop ik wel af en toe iets in de kantine. En dat is niet alleen schadelijk voor mij, maar ook voor mijn bankrekening.

**7. Is medicatie niet veel makkelijker dan een dieet? Gewoon een keer per dag een pilletje?**

Dat zou je denken ja, maar als die pil is uitgewerkt dan wordt alle woede en verdriet die je die dag hebt opgebouwd in een keer eruit gedonderd en dan is de sfeer meteen al weer verpest in huis.

**8. Wat zou je willen zeggen tegen andere kinderen met ADHD?**

JE MOET je zelf opgeven voor het RED-dieet! Je zult je (letterlijk) 10 keer beter voelen en je zult beter worden in school, vrienden maken en je oma verwarren van wat ze wel en niet moet kopen. Ook al is het een moeilijk traject, het wordt het helemaal waard en je voelt je rustiger en gelukkiger.

Floris en zijn ouders vertellen over hun ervaringen met ADHD en het RED-dieet op het [YouTube kanaal](#) van de BRAIN-studie.

## LICHAMELIJKE KLACHTEN & ADHD

De BRAIN-studie liet zien dat de afname van ADHD samengaat met een toename van hersenactiviteit in de precuneus na het volgen van het fewfoods-dieet (FFD). Tijdens de BRAIN-studie werd ook onderzoek gedaan naar lichamelijke klachten. Voor en na het FFD vulden de ouders een vragenlijst in met 21 verschillende lichamelijke klachten zoals diarree, broekpoepen, buikpijn, slaapproblemen, veel zweten en/of eczeem. Deze vragenlijst werd ook gebruikt in een eerdere studie (de INCA-studie). In juli 2022 zijn de resultaten gepubliceerd in het [wetenschappelijk tijdschrift Nutrients](#). Bij ruim 60% van de kinderen was er na het volgen van het FFD geen sprake meer van ADHD. Ook bleek uit beide studies dat, na het volgen van het FFD, er een klinisch relevante vermindering was van de lichamelijke klachten. De sterkste effecten werden gezien bij maagdarmproblemen, overmatige dorst/overmatig zweten, en slaapproblemen. De lichamelijke klachten verminderden ook bij kinderen die na het FFD nog steeds ADHD hadden. Blijkbaar is het effect van het FFD op lichamelijke klachten onafhankelijk van het effect van het FFD op ADHD. Het is voorstelbaar dat het FFD ook een gunstig effect heeft op lichamelijke klachten van kinderen zonder ADHD. Verder onderzoek zal dat moeten uitwijzen.