



FOTO: ALAMY

# Minder ADHD en meer hersenactiviteit na dieet

**Jongens bij wie ADHD-symptomen drastisch afnemen na het volgen van een dieet, vertonen verhoogde activiteit in de precuneus, een deel van de grote hersenen. Hoe groter de gedragsverbetering, hoe actiever dit hersengebied is.**

Wageningse onderzoekers stelden dit vast bij 53 jongens met ADHD van tussen de 8 en 10 jaar oud. Zowel vooraf als na vijf weken dieet werd bij hen een fMRI-hersenscan gemaakt, waarmee hersenactiviteit wordt vastgesteld.

De uitkomst van de studie is medio november gepubliceerd in het wetenschappelijk tijdschrift *Scientific Reports*.

‘Dit is een belangrijke stap in het onderzoek naar voeding en ADHD’, zegt Saartje Hontelez van de leerstoelgroep Host-Microbe Interactomics. ‘We hebben aangetoond dat de subjectieve observatie door ouders van gedragsverbetering na het dieet, op een objectieve manier wordt bevestigd door hersenscans.’

Ongeveer 6 procent van de kinderen in Nederland heeft ADHD, een aandachtste-

kortstoornis met hyperactiviteit. De symptomen kunnen sterk verminderen als deze kinderen het zware Few-foods-dieet volgen, ook wel bekend als het RED-dieet.

Uit een eerdere studie, waarbij ook Wageningse onderzoekers waren betrokken, bleek dat zo’n zestig procent van de kinderen na het dieet niet meer voldoet aan de criteria voor ADHD. Bij hen wordt vervolgens in een traject van 1 tot 2 jaar uitgezocht welke voedingsmiddelen precies de stoornis triggeren.

Bekend is dat bij kinderen met ADHD de activiteit in de precuneus toeneemt na behandeling met het geneesmiddel Ritalin. ‘Onze bevindingen sluiten dus goed aan bij wat er al bekend is over dit hersengebied’, aldus Hontelez.

Info: [saartje.hontelez@wur.nl](mailto:saartje.hontelez@wur.nl)