

# Link voeding en ADHD nogmaals bewezen: fewfoods-dieet verandert hersenactiviteit

Eerdere studies hadden al aangetoond dat de juiste voeding, met name het fewfoods-dieet, symptomen van ADHD kan onderdrukken. Onderzoekers van Wageningen University & Research ontdekten nu ook de achterliggende mechanismen, dus wat er precies in de hersenen gebeurt als kinderen met ADHD dat dieet volgen.

Honderd jongens tussen 8 en 10 jaar namen deel aan die 'BRAIN'-studie, wat staat voor Biomarker Research in ADHD: the Impact of Nutrition. Na een inlooperperiode van twee weken volgden ze vijf weken lang het Restricted Elimination Diet (het RED-dieet). Dat is een fewfoods-dieet, waarbij je een aantal weken slechts een beperkt aantal voedingsmiddelen mag eten, om te zien of voeding een invloed heeft op je gedrag.

In de strengste fase van het eetschema kregen de kinderen enkel rijst, kalkoen, bepaalde groenten, peren, olijfolie, thee, verrijkte rijstdrank en water voorgeschoteld. Doorheen de studie werd de ouders gevraagd om drie keer een vragenlijst in te vullen die de symptomen van ADHD in kaart bracht, en daarnaast werd ook tweemaal een hersenscan gemaakt.

Lees ook: Het effect van voeding op ADHD: wat werkt en werkt niet?

*(Bron en meer informatie: [Gezondheid.be](https://www.gezondheid.be) en [ADHDblog](https://www.adhdblog.nl))*