

## TRACE

### ADHD behandelen met een dieet

Informatie voor kinderen van 5 t/m 11 jaar



## **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 onderzoek waar je misschien aan mee wilt doen.

## **Wat is ADHD?**

ADHD is een stoornis waarbij je het moeilijk vindt om je aandacht ergens bij te houden en je vaak erg druk bent. Iedereen is wel eens druk of kan niet zo goed opletten, maar als je ADHD hebt heb je hier wel erg vaak last van.

## **Hoe ontstaat ADHD?**

ADHD is voor een deel aangeboren. Dat betekent dat je ouders er misschien ook last van hebben. We denken ook dat wat je eet 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?**

Bij een dieetbehandeling krijg je precies te horen wat je wel en niet mag eten. Dit is best moeilijk vol te houden! Het kan goed zijn dat je dingen niet mag eten, die je juist zo lekker vindt! 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.

Versie 4, september 2016

## Hoe weten we of de behandeling bij jou werkt?

Om te kijken of de behandeling bij jou werkt, willen we je ouders en juf/meester wat vragen 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, zoals bijvoorbeeld puzzeltjes, een computertest en kijken hoe lang en zwaar je bent. Dit doen we in totaal 3 keer. We willen ook 3 keer een beetje bloed bij je afnemen om te zien of je helemaal gezond bent. Het prikje kan een klein beetje pijn doen, maar dit is meestal heel snel voorbij.

## Is het een moeilijk onderzoek?

Wanneer je een dieetbehandeling krijgt, mag je de eerste 5 weken 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 zeker zijn. Na deze 5 weken, mag je langzaam steeds meer dingen wel eten.

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 je nog vragen?

Als je nog vragen hebt en je wilt die graag stellen aan één van de onderzoekers, dan kun je een mail sturen naar: [trace@karakter.com](mailto:trace@karakter.com) of even bellen. **Als je wilt stoppen met het onderzoek, dan mag dat altijd.**



**Jolanda van der Meer**  
Psycholoog/Coördinator  
Triversum  
06 15335306



**Annick Bosch**  
Orthopedagoog/Promovenda  
Karakter  
06 15363532



**Niki Kamphuis**  
Orthopedagoog/Onderzoeker  
Karakter  
06 21295821



**Jessica van der Velde**  
Diëtist  
Karakter  
06 12663661



**Gerry van Beek**  
Diëtist  
Karakter & Triversum  
06 23606567



**Heleen de Boer**  
Diëtist  
Accare  
06 86820214



**Nanda Rommelse**  
Psycholoog/  
Hoofdonderzoeker  
Karakter



**Jan Buitelaar**  
Psychiater  
Projectleider  
Karakter



**Pieter Hoekstra**  
Psychiater  
Hoofdonderzoeker  
Accare



**Marco Bottelier**  
Psychiater  
Hoofdonderzoeker  
Triversum