



**Voeding en -supplementen, life-style aanbevelingen  
bij autistische stoornissen, ADHD, dyslectie en bij ontstoringkuren**

- Eet gezonde voeding; sommige voedingsstoffen kunnen als vergif zijn voor de hersenen:
  - Melk: gebruik liever geitenmelk of amandelmelk (beter verteerbaar).
  - Gebruik zo min mogelijk granen en gluten i.v.m. autoimmuunprocessen en allergieën. Boekweit is het minst slecht.
  - Wees zeer terughoudend met geraffineerde suiker en vermijd kunstmatige zoetstoffen (aspartaam). Stevia en honing zijn goede vervangers
  - Wees zeer terughoudend met kleur- en smaakstoffen en smaakversterkers. Controleer op E-nummers.
  - Drink water, eventueel met wat diksap in plaats van frisdranken. Geen appelsap.
  - Eet bij voorkeur biologische voeding.
  - Gebruik geen magnetron, omdat de magnetron de kwaliteit van de voeding verlaagt.
  - Geef voeding aan de hersenen met bijvoorbeeld Neuronyl (Bonusan).
  
- Vitamine C: ter vermindering van de oxidatieve stress in de hersenen.
  - Vetoplosbare vitamine C: vitamine C - ascorbyl palmitaat: deze vorm komt beter in de hersenen. Bv.:
    - Now of BioVitaal: capsules van 500 mg.
    - Bonusan, BioVitaal, AOV of Similia: poeder.
  
  - Wateroplosbare vitamine C in poeder als ascorbinezuur of in de niet-zure, ascorbaat-vorm: deze vorm is voor de rest van het lichaam: vitamine C gebonden aan zink, magnesium en kalium. Bv.:
    - Bonusan: poeder of tabletten van 1000 mg.
    - BioVitaal: capsules van 750 mg.

Dosering Vetoplosbare en wateroplosbare vitamine C, beide vormen:

- Vanaf 2 jaar: 3x daags 500 mg.
- Vanaf 4 jaar: 3x daags 1000 mg.

- Omega-3-vetzuren:  
De hersenwerking verbetert door het gebruik van goede oliën en vetten:
  - Gebruik roomboter, olijfolie (niet oververhitten!) of kokosolie in plaats van margarine en halvarine.
  - Eet regelmatig vette vis, maar vermijd gekweekte vis
  - Geef levertraan of extra visolie (omega-3-vetzuren met een hoog EPA-percentage). Kies een goede kwaliteit, dus vrij van zware metalen en pesticiden, bv.:
    - MorEPA (voor kinderen tot 8 jaar: MorEPA mini junior met aardbeiensmaak): capsules (Minami).
    - Eye Q: capsules of liquid (Springfield).
    - Fish twist: twistcapsules (Orthica)
    - Krillolie (Bonusan).
  
- Probiotica: De darmflora is in geval van gedragsproblemen vaak zeer verstoord, mede door het gebruik van fluor en antibiotica of door erge diarree. Advies: L-Glutamine (Bonusan) is voedingsstof van de darmcellen. Geef daarnaast probiotica, zodat de goede bacteriën van de darmflora zich kunnen herstellen. Als de darmen weer goed werken wordt het lichaam weer goed gevoed, waardoor de natuurlijke afweer toeneemt, afvalstoffen beter worden afgevoerd en het gedrag verbetert. Bv.:
  - Multi-Billion Dophilus capsules (Solgar).
  - Multi-Acidophilus poeder (Solgar).
  - Orthiflor Plus sachets (Orthica).
  - Orthiflor Junior (Orthica)
  - Darmocare (Bonusan)
  
- Voeg tevens extra zink toe ivm. de verstoring van koper-zinkverhouding in het lichaam, welke gevolgen heeft voor het gedrag en de slaap. Bv. Zinkzuigtabletten van Orthica of zinkmethonine van Bonusan. Dosering per dag:
  - Tot 4 jaar: 10 mg.
  - 4 - 8 jaar: 20 mg.
  - Vanaf 8 jaar: 30 mg.
  
- Vitamine D is nodig voor een goede weerstand. We kunnen het zelf aanmaken met behulp van de zon. Helaas schijnt de zon niet altijd voldoende. Vette vis en levertraan zijn een goede bron voor vitamine A en D. Ook een voedingssupplement geeft voldoende aanvulling, bijvoorbeeld van Bonusan.
  
- Elektrosmog: Er is steeds meer elektrosmog door de toename van allerlei straling in huis. Probeer deze overbelasting tegen te gaan. Houd met name de zit-, speel- en slaapplek zoveel mogelijk stralingsvrij

- Een van de grootste verstoorders in huis is de handsfree-telefoon (Dect-telefoon). Dit is net als sommige babyfoons een sterke zender, alsof je een UMTS-mast in huis hebt gehaald. Vermijd dat je kind doorlopend een mobiel bij zich heeft.
  - Verder veroorzaakt de digitale wekker in de slaapkamer een spanningsveld waar je de hele nacht in ligt. Vervang deze daarom door een opwindwekker of een wekker op batterijen.
  - Zorg verder voldoende afstand (zeker 1,5 m.) van de TV i.v.m. de beeldschermstraling.
- Rust en ritme: Kinderen voelen zich veilig bij duidelijke grenzen, ritme en rust. Wees duidelijk en consequent en beperk de prikkels van o.a. TV en PC.

Achtergrondinformatie over deze adviezen is te vinden op internet: [www.cease-autism.com](http://www.cease-autism.com).

Voedingssupplementen zijn met korting verkrijgbaar via internet bij:

- De Roode Roos: [www.derooderoos.com](http://www.derooderoos.com) of
- Nova Vitae ([www.nova-vitae.nl](http://www.nova-vitae.nl))