



Deense expert enthousiast over essentiële vetzuren:

Visolie is uitstekend om ADHD te behandelen

Kan uw kind niet stilzitten of zich concentreren? Heeft hij of zij leerproblemen en gaat het lezen moeizaam? Dan zou de oorzaak ADHD kunnen zijn (officieel Attention Deficit Hyperactivity Disorder, maar in Nederland ook vaak Alle Dagen Heel Druk genoemd). Maar volgens John Brogård, een Deense leraar en leesinstructeur, zijn de problemen vaak op te lossen door omega-3 vetzuren en bepaalde andere supplementen te gebruiken, in combinatie met goede lees-oefeningen.

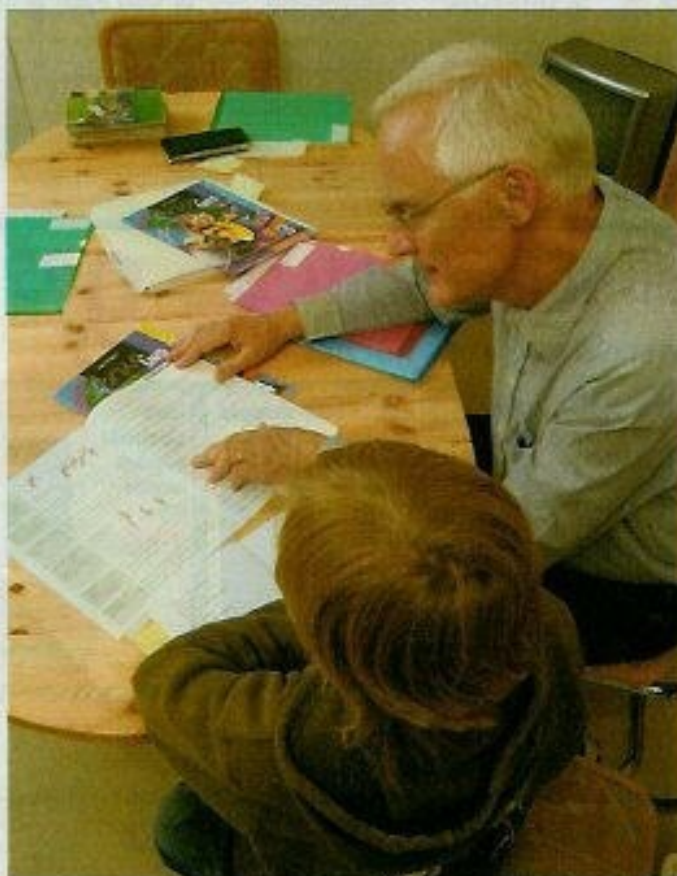
Sommige kinderen kunnen gewoon niet stilzitten. Ze tikken voortdurend met hun voeten op de vloer, zijn lawaaierig, letten niet op en kunnen zich niet concentreren op waar ze mee bezig zijn. Op hun omgeving komen deze kinderen over als rusteloos, irritant, of zelfs ongemaniert. Ouders weten zich er geen raad mee en psychiaters geven ze medicijnen, maar John Brogård, een Deense onderwijzer en leerstructuur benadert het probleem op een volstrekt nieuwe manier: hij geeft de kinderen visolie.

Visolie? Maar hoe zou dat effect kunnen hebben op het gedrag van kinderen? Hoe vergezocht het ook mag lijken voor degenen die er voor het eerst van horen, er is een heel logische verklaring voor dit effect. 'De hersenen hebben omega-3 vetzuren nodig omdat die een belangrijk bestanddeel zijn van het zogenaamde myeline, een vetachtig bescherm laagje rond de neuronen. Als er onvoldoende van deze belangrijke stoffen in de hersenen aanwezig zijn, kunnen er "kortsluitingen" optreden die problemen als ADHD en dyslexie veroorzaken,' legt John Brogård uit.

Aanzienlijke verbeteringen

De cijfers spreken een duidelijke taal. Zeker de helft van Brogård's leerlingen vertoont ADHD-symptomen, maar nadat zij de leescursus van twaalf weken hebben gevolgd, waarin trainingen in lezen, spellen en luisteren worden gecombineerd met het gebruik van supplementen, laat de grote meerderheid van de kinderen significante verbeteringen zien.

'Ik ben er absoluut van overtuigd



'Mijn methodes zijn belachelijk gemaakt door de pers en experts, maar ondertussen hebben Amerikaanse wetenschappers bewezen dat het innemen van essentiële vetzuren het lees- en leerniveau significant verbetert', zegt John Brogård, hier zittend met een van zijn leerlingen.

dat deze veranderingen toe te schrijven zijn aan het gebruik van essentiële vetzuren,' zegt John Brogård.

Bij de leesvaardigheid van de leerlingen is een indrukwekkende verbetering te constateren. Bijna alle leerlingen die naast dyslexie geen andere leerproblemen hebben, weten hun aantal leesfouten binnen drie maanden met 75-95% te verminderen. En de positieve ontwikkeling gaat ook na de leescursus door. Leerlingen met

algemene leerproblemen kunnen hun leesfouten met maar liefst 60-70% verminderen. In die gevallen gaat het om kinderen die naast hun dyslexie lijden aan hersenbeschadigingen die meestal bij de geboorte ontstonden.

Geen lachertje meer

Met zulke overtuigende resultaten zou je verwachten dat John Brogård's idee het educatieve systeem zou veroveren en aanleiding zou zijn voor een heel nieuwe aanpak.

Maar zo was het zeker niet. Toen hij zich in 1988 in dyslexie begon te verdiepen, meenden de experts in dat veld dat de afwijking het gevolg was van ouders die hun kinderen teveel onder druk zetten. De ambitieuze doelstellingen leverden een mentale blokkade op, zo redeneerden zij. John Brogård was het daar niet mee eens. Hij stemde veel meer in met deskundigen die dyslexie als een duidelijk teken van een ontwikkelingsstoornis in de hersenen zagen. Onder het motto dat je bent wat je eet, verdiepte hij zich in de voedingsaspecten die invloed hebben op de hersenen en ontdekte zo dat vooral visolie van cruciaal belang is voor het functioneren van het brein.

'Mijn methode is door de pers en experts belachelijk gemaakt, maar inmiddels hebben Amerikaanse onderzoekers dubbelblinde, placebogecontroleerde onderzoeken gepubliceerd waaruit blijkt dat het gebruik van supplementen met essentiële vetzuren de lees- en leervermogens aanzienlijk verbetert. Het lachen is verstomd,' vertelt John Brogård.

Brogård's methode heeft al veel kinderen met leerproblemen kunnen helpen. Zelf is hij zo zeker van zijn zaak dat hij ouders die hun kinderen opgeven voor de cursus van twaalf weken een niet-goed-geld-terug-garantie geeft. Als het aantal leesfouten niet met minstens 50% terugloopt, stort John het cursusgeld terug. Het enige dat hij niet terugbetaalt, zijn de kosten voor de voedings-supplementen – maar visolie is hoe dan ook belangrijk, ook voor degenen die niet aan dyslexie of ADHD lijden.

Waarom vrije vetzuren zo belangrijk zijn

Omega-3 vetzuren worden, evenals andere essentiële vetzuren, in het lichaam van hun triglyceridevorm omgezet in hun biologisch actieve vorm van vrije vetzuren. Het spijsverteringsenzym δ -6-d (delta-6-desaturase) breekt omega-3 af tot vrije vetzuren, maar bij sommige mensen werkt dit proces niet optimaal.

Sommige visoliesupplementen bevatten omega-3 dat al in vrije vetzuren is omgezet. Zulke supplementen worden beter in het lichaam opgenomen en de omega-3 vetzuren zijn direct werkzaam omdat de omzetting in het

spijsverteringsstelsel niet meer nodig is.

'Alleen vrije vetzuren kunnen in de celmembranen van de neuronen doordringen. De resultaten van de bloedonderzoeken die bij ongeveer 200 deelnemers aan de leescursus zijn gedaan, wijzen erop dat dyslectici veelal problemen hebben met hun vetstofwisseling, waardoor de omzetting van triglyceriden in vrije vetzuren slecht functioneert. Daarom is het absoluut noodzakelijk om visolie met vrije vetzuren te gebruiken,' legt John Brogård uit.