

'Andere voeding werkt bij autisme'



▲ Werkman

INTERVIEW SIETSE WERKMAN

Er is verband tussen voeding en het ontstaan van aandoeningen bij kinderen en volwassenen als autisme en adhd. Dat is de overtuiging van Sietse H.W. Werkman (60) uit Uithuizermeeden, die gedragsdeskundige is en jarenlang werkte op basisscholen en scholen voor voortgezet onderwijs. Hij houdt zich nu voornamelijk bezig met onderzoek en adviseert ook ouders. Van zijn hand verschenen recentelijk twee kloeke boekwerken over dit onderwerp in een serie van vier.

Door Koos Bijlsma

U noemt autisme en adhd en dergelijke een volksepidemie. Hoe erg is het?

"In de jaren vijftig hadden drie op de 10.000 kinderen autisme. Tussen 1987 en 1998 verviervoudigde dit aantal. In 2007 werd bij 1 op 150 kinderen tussen 6 en 17 jaar deze diagnose gesteld en de meest recente cijfers (april 2013) geven aan dat liefst 1 op de 50 kinderen hieraan lijdt. Ook het aantal gevallen van adhd nam de laatste decennia enorm toe. Gemeld wordt dat bij 1 op 10 kinderen adhd is vastgesteld."

Komt dat wellicht door lichtzinnig diagnosticeren?

"Het is een wijdverbreid misverstand dat de oorzaak van de schrikbarende stijging van autisme verklaard moet worden uit de diagnosestelling en de verhoogde aandacht de laatste jaren voor autisme. In het wetenschappelijke tijdschrift *Epidemiology* hebben onderzoekers van de universiteit van Californië vastgesteld dat een vroegere en betere manier van diagnose stellen voor slechts een fractie van deze verhoging zorgt. Bij adhd is het een ander verhaal. De diagnose hiervoor wordt in mijn ogen nog wel eens wat te gemakkelijk gesteld."

U ziet een relatie is tussen voeding en autisme?

"Een mens functioneert het best als het in evenwicht is. Dat geldt voor lichaam en geest, maar ook voor lichamelijke en geestelijke voeding. De toonaangevende psycho-neurobioloog dr. Klinghardt heeft vastgesteld dat mensen met autisme vol zitten met giftige stoffen en dat hun natuurlijke mechanismen om te ontgiften zijn dichtgeslibd. Die stoffen zitten vooral in smaakversterkers die voedingsfabrikanten gebruiken. Neem een product als melk. Met natuurlijke koemelk is niks mis. Maar zuivelfabrikanten voegen er stoffen aan toe waardoor ik ouders doorgaans adviseer hun kinderen geen melk te laten drinken. Een bepaalde hoeveelheid toxische en chemische stoffen kan ons lichaam best verwerken. Maar als de balans verstoord raakt en toxische stoffen krijgen de overhand, ontstaan darmproblemen."

Reguliere wetenschappers denken hier vast anders over.

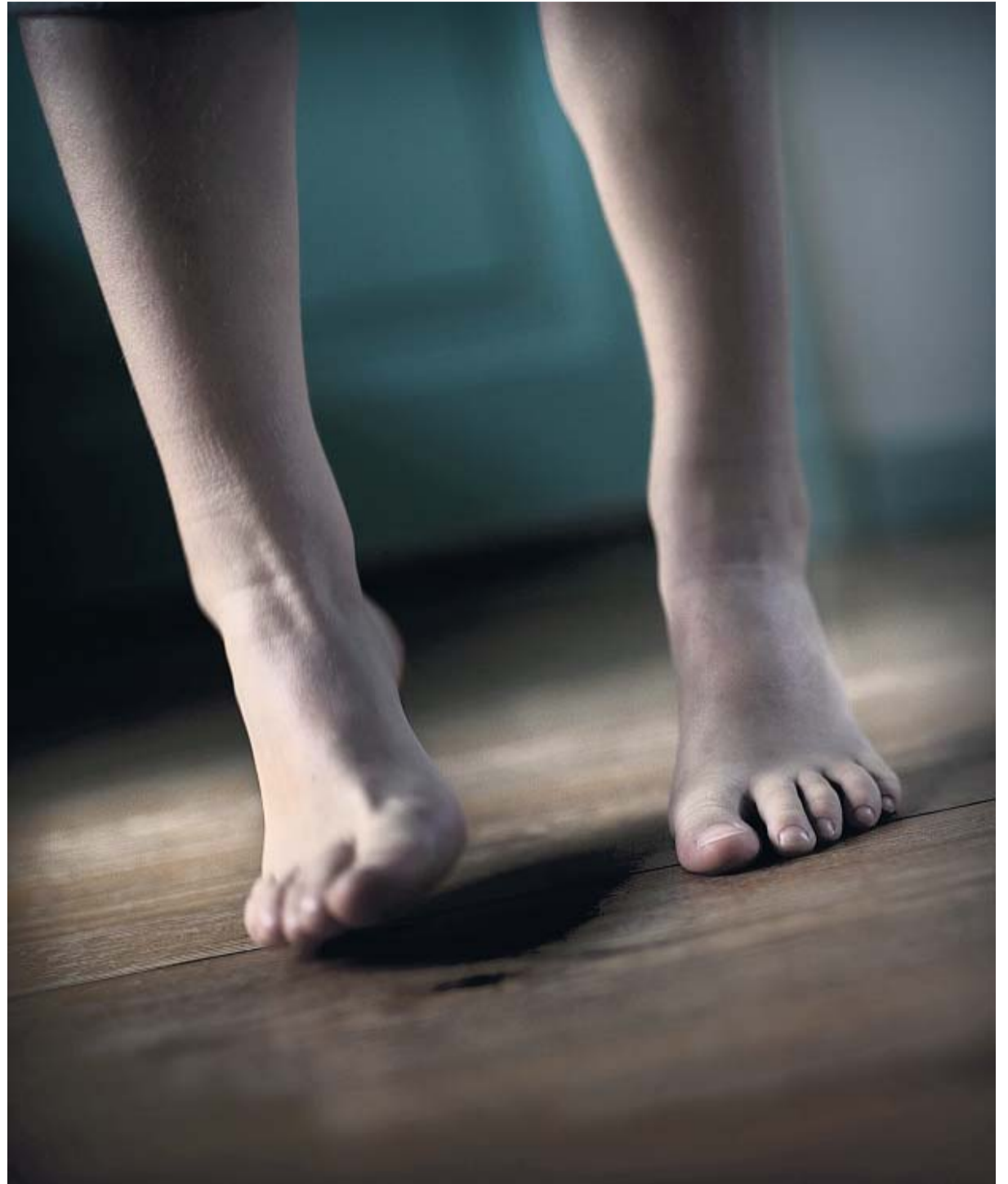
"Dat komt door onbekendheid. In 2005 al deed de universiteit van Harvard de aanbeveling meer aandacht te besteden aan de darmklachten van kinderen met autisme en hun gedragingen en handelingen te beschouwen als potentiële symptomen ervan. De professionele hulpverlening zou hiervoor meer aandacht moeten besteden in het zorgproces. Helaas is met die aanbeveling nauwelijks iets gedaan."

Wordt u wel eens in de hoek van de kwakzalverij gezet?

"Niet echt. Dat komt doordat ik mijn aanpak baseer op solide wetenschappelijk onderzoek. Wie hiernaar op zoek gaat, ontdekt dat er wel degelijk controleerbare resultaten te vinden zijn."

Hoe kwam u op het spoor van het verband tussen voeding en autisme?

"Allereerst was dat door de Amerikaanse kinderarts Ben F. Feingold met zijn boek uit 1975 *Why is your child hyperactive?* Hij is vooraanstaand onderzoeker op het gebied van allergieën en behaalde bij gedragsproblemen toen al opmerkelijke resultaten door interventies op het gebied van voeding en dieet. Later kwam ik er-



▲ Op de tenen lopen is een kenmerk van autisme. Foto: DvhN/Corné Sparidaens

achter dat er veel meer onderzoekers zijn die de darmen aanduiden als ons 'tweede brein'. Veel psychiatrische ziektebeelden hebben een lichamelijke oorzaak. Vaak is er een direct verband met de darmfunctie, die alles te maken heeft met ons immuunsysteem en daarmee met toxische stoffen."

Hoe behandelt u kinderen met autisme die bij u worden aangemeld?

"Autisme is een complexe aandoening die doordringt in alle levensgebieden. Wat ik in eerste instantie doe is gesprekken aangaan met de ouders en met het kind en ook met de school en eventuele verenigingen of clubs waar het kind op zit. In overleg zoeken we een voedingsdeskundige en/of biologische arts om tot een goede diagnose te komen omtrent de darmwerking, allergieën etc. Ook laten we een deskundige kijken naar het gehoor en het gezicht, omdat zich ook op dat vlak vaak problemen voordoen. Die kunnen vaak met vitamines, supplementen of specifieke therapieën worden opgelost. Uiteindelijk mondt dit uit in een plan van aanpak."

Wat zijn de resultaten van uw behandeling?

"Vrijwel alle kinderen met autisme gaan erop vooruit en voelen zich beter. Dat komt vaak alleen al door de vrijwel altijd verminderende darmproblemen. Het kind kan zich beter concentreren en komt tot betere resultaten op school. Door gesprekken met de ouders en de docenten krijgt de omgeving meer inzicht in de problematiek van autisme, waardoor gedragsuitingen beter kunnen worden geplaatst en hierop ook kan worden ingespeeld. Soms gaan kinderen zelfs met sprongen vooruit, zoals een jongetje van 5 jaar met ty-

pische autisme-kenmerken als lopen op zijn tenen, 'fladderen' en het moeilijk contact kunnen maken met mensen. Door een ander voedingspatroon waren deze kenmerken binnen vijf maanden verdwenen. Zijn zus van 9 die juist getest was toen de begeleiding begon, bleek twee leerjaren vooruit te zijn gegaan toen na vijf maanden dezelfde test werd afgenomen. Hun moeder, uit het Friese Ternaard, vertelt hierover in mijn boek over autisme."

U bent ook huiverig voor vaccinaties aan jonge kinderen. Waarom?

"Vaccins bevatten ook toxische stoffen. Daar zijn sommige kinderen vatbaar voor. Per individueel kind zou hiernaar gekeken moeten worden."

U raadt vaccinaties af?

"Sinds de jaren tachtig is het aantal vaccins verdrievoudigd. Er zijn onderzoekers die ervoor waarschuwen dat dit voor sommige kinderen problemen kan geven. Als dat zo is, moeten we niet bang zijn deze 'heilige koe' aan te pakken door betere afwegingen te maken."

Zit u op dezelfde lijn als ouders op de 'biblebelt' die vaccinatie om principiële redenen afwijzen?

"Van de burgers met bezwaren tegen vaccineren bestaat slechts twintig uit 'biblebelt-christenen'. Ik respecteer hun overtuiging en vertrouwen op God. Zelf baseer ik me bij mijn keuzes liever op solide onderzoek."

@ koos.bijlsma@dvh.nl

De autisme-epidemie en Bijbelse heilheid - oorzaken, behandelingen en begeleiding. Uitgeverij Aspekt, Soesterberg. Pagina's: 368 Prijs: 19,95 euro. ISBN 9789461533999.

”
Veel psychiatrische ziektebeelden hebben een lichamelijke oorzaak