

Voeding en autisme

Op internet duiken regelmatig geruchten op dat het zinvol is om bij ADHD en autisme extra vitamines of bepaalde vetzuren te nuttigen. Daar is onvoldoende bewijs voor. Het innemen van vitamines en mineralen in hoge doseringen is zelfs risicovol. Het Voedingscentrum raadt het gebruik van dergelijke vitaminepreparaten dan ook af. Gebruik van een normale gezonde voeding (eventueel aangevuld met een multivitamine wanneer van bepaalde producten de aanbevelingen niet gehaald worden) voorkomt tekorten. Het



Voedingscentrum adviseert ouders van kinderen met gedragsproblemen om niet zelf te experimenteren met voeding. Overleg altijd met je arts.