

Beste lezer,

In deze nieuwsbrief staan we stil bij **autisme en voeding**.

De eerste huiskamerbijeenkomst 'autisme en voeding' is achter de rug. Over autisme is veel te vertellen. Wat me zelf opgevallen is dat deze kinderen allemaal in ernstige of minder ernstige mate lijden. Van veel ouders horen we dat hun kind als baby veel huilde of apathisch voor zich uit staaarde. Als we goed naar kinderen met autisme kijken, dan zien we ontwikkelingsachterstanden. Nu kunnen we zeggen dat deze ontwikkelingsachterstanden bij de handicap horen en ons daar min of meer bij neerleggen. We kunnen er ook anders naar kijken. Kijkt u eens goed naar de volgende foto's.



Stel u bent nu bij deze kinderen. Lukt het u om oogcontact met deze kinderen te krijgen? Lukt het u om deze kinderen te laten lachen, terwijl ze blijven huilen? Lukt

het deze kinderen om in deze situatie nieuwe dingen aan te leren?

Dr. Perry, een bekwame kinderpsychiater constateerde bij zijn onderzoeken dat kinderen met autisme en sociaal verwaarloosde kinderen eenzelfde soort ontwikkeling lieten zien. Ik citeer uit zijn boek *'Het liefdevolle brein'* het volgende: "Wanneer je niet met harde geluiden en plotselinge bewegingen kunt omgaan, hoe moet je de kleuterschool dan wel niet ervaren! Maar wanneer je je verstopt en sociale ervaringen uit de weg gaat, krijgt je brein niet de kans om ervan te leren."... "Bruce (dr. Perry), heeft gevallen gezien (van verwaarloosde kinderen) die in kooien waren opgevoed. Als ze niet vroeg genoeg bereikt worden, zal hun taalvermogen voor de rest van hun leven beperkt blijven. Sommige kinderen, meestal degenen die pas na hun puberteit werden ontdekt, leren nooit meer in hele zinnen spreken."

We weten dat kinderen zich gedragen, zoals ze zich voelen. Voelen ze zich ellendig, dan maken ze dat ook kenbaar. Wat we vaak zien bij kinderen met autisme is dat ze vaker ziek zijn dan andere kinderen en een zwakke spijsvertering hebben. Astma, longaandoeningen en oorontstekingen komt onder deze groep vaker voor. Vaak slapen ze onrustiger.

We kijken nu even naar de volgende foto's.



Wat valt u op? Er is **contact** tussen moeder en kind! Volwassenen proberen iedere keer weer oogcontact te maken met de baby. Pasgeboren baby's kijken nog niet gericht. Iedereen die in de wieg kijkt, hoopt dat het kindje wakker is en dat het kindje hem of haar ziet. Is er

oogcontact dan reageren we verrukt: “hij kijkt me aan!” Hoe vaak per dag hebben baby’s op deze wijze contact met een volwassene of ouder kind? Tijdens deze momenten ontwikkelen de hersenen van de baby zich razendsnel. Een baby die zich ellendig voelt, mist deze ontwikkelingsmogelijkheden.

Inmiddels vraagt u zich af wat dit verhaal met voeding te maken heeft. Is voeding dan een oorzaak van autisme? Het antwoord is: Nee, **volwaardige** voeding zonder chemische stoffen is geen oorzaak. Wel speelt voeding een grote rol in het welbevinden van een kind met autisme.

Uit onderzoeken blijkt steeds vaker dat kinderen met autisme te kampen hebben met stofwisselingsproblemen die veroorzaakt worden door hormonen die in disbalans met elkaar samenwerken. Een disbalans in de samenwerking van hormonen veroorzaakt diverse klachten. Als we googelen vinden we verschillende onderzoeksgegevens: bijv. deze: ‘Ook voor autisme en PDD-NOS heeft Dick Swaab afwijkende structuren in de hersenen ontdekt. Recent is gebleken dat stoornissen in de vasopressine- en oxytocinesystemen in de hersenen nogal eens blijken voor te komen bij autisme. Bij deze personen zijn er afwijkende bloedspiegels van vasopressine en oxytocine bij autisme gerapporteerd.’

Zowel vasopressine en oxytocine zijn hormonen.

De grootste hormonale verstoring die op dit moment bekend is, is de verstoring van het endorfinesysteem. Kinderen met autisme kampen vanwege de verstoring in het endorfinesysteem met een ontregeld stresssysteem.

Als volwaardige voeding geen oorzaak is, wat is dan wel de oorzaak van autisme? Steeds vaker blijkt uit onderzoeken dat chemische stoffen een grote oorzaak is, misschien wel de oorzaak. Ik laat enkele links volgen: <http://news.harvard.edu/gazette/story/newsplus/high-pollution-may-increase-risk-of-autism/>  
<http://www.kennislink.nl/publicaties/roken-tijdens-zwangerschap-vergroot-gedragsproblemen-kind>

Vaak wordt gezegd dat autisme altijd al voorkwam en dat het slechts lijkt dat autisme meer voorkomt dan vroeger omdat kinderen met autisme nu eerder een diagnose krijgen dan 30 jaar geleden. Christopher Stevens, schrijver van het boek “*Is dit mijn kind?*” heeft hier grondig onderzoek naar gedaan. Freud, een bekende psychoanalyticus die enkele honderden jaren geleden leefde, heeft nergens de aandoening autisme beschreven. Stevens ontdekte op zijn speurtocht in het digitale archief van de krant “The Guardian”, dat het woord autisme in 1964 voor het eerst in die krant gebruikt werd. In Engeland schatte men in 1964 dat er vijfduizend kinderen met autisme waren. De Society wilde deze kinderen geregistreerd krijgen. Met grote moeite hebben ze 2.000 kinderen geregistreerd gekregen. In 2007 waren er 133.000 kinderen met autisme en 192.000 volwassenen met autisme bekend. Een stijging van meer dan 10.000%! Oké, laten we stellen dat door een betere diagnosestelling er meer gevallen bekend zijn. Tegelijk weten we ook dat de Society ook in 1964 kinderen met klassiek autisme echt niet over het hoofd konden zien. Klassiek autisme is niet iets wat je kunt verstoppen.

Gelukkig kan de juiste voeding het leven van deze kinderen draaglijker maken. Veel ouders hebben inmiddels de ervaring dat hun kind bij een glutenvrij en melkeiwitvrij dieet veel beter in hun vel zitten. Doordat deze kinderen zich beter voelen, kan er ook gerichter gewerkt worden aan het wegwerken van ontwikkelingsachterstanden.

Van belang is dat kinderen met autisme **volwaardige** voeding binnenkrijgen, zonder chemische E-nummers en bestrijdingsmiddelen. Als het autisme veroorzaakt wordt door hormoonverstorende stoffen, dan moeten we deze kinderen niet via voeding nog eens extra hormoonverstorende stoffen toedienen. Vitaminen, mineralen, omega 3-vetzuren en sporelementen worden via voeding goed opgenomen, mits de voeding goed verteerd wordt.

Er valt nog veel meer te vertellen over autisme. In ieder geval zijn het bijzondere kinderen die vaak bijzondere gaven ontwikkelen. Op dit moment lees ik het boek: *'Haar stille stem'* geschreven door Arthur en Carly Fleishmann. Carly is een ernstig autistisch meisje, die zwaar verstandelijk gehandicapt lijkt, maar hoogbegaafd blijkt te zijn. Zij kan niet praten. Op 10-jarige leeftijd typt ze spontaan enkele woorden. In het boek schrijft ze: "dingen zijn niet altijd wat ze lijken. Dat ik er volgens jou uitzie alsof ik niet slim ben, betekent niet dat jouw mening klopt."

Wilt u meer weten over autisme en behandelmogelijkheden dan bent u welkom op een huiskamerbijeenkomst. Zie de site ([www.vimenta](http://www.vimenta)) voor meer bijzonderheden.

Dit keer volgt een recept speciaal voor kinderen: frikandellen!

Een merk kant-en-klaar frikandellen bevat de volgende ingrediënten: varkensvlees, aardappelzetmeel, zout, specerijen, emulgatoren E450 en E452, gedroogde glucosesiroop, anti-oxidant E300, smaakversterker E621, anti-klontermiddel E470a, specerijenextract, zonnebloemolie. Allergeen: mosterd. Kan sporen bevatten van soja, melk en selderij.

Toelichting ingrediëntenlijst: Smaakversterker E621 en Aspartaam staan bekend als de ergste hormoonverstorende stoffen. Ze spelen niet alleen een rol bij autisme, maar ook bij veel andere aandoeningen.

Hoeveel vlees bevat het recept? Vlees staat voorop. Een verdeling kan zijn: 50% vlees, 40% aardappelzetmeel en overig 10%. Het is dus raden hoeveel vlees erin zit.

## Frikandellen

**Bereidingstijd** 25 minuten

**Voor** 4 stuks

150 gram kippenpoulet  
50 gram kippenlevers  
1 kleine ui  
Keltisch zeezout  
1 paplepel psylliumvezels



**Bereidingstijd**

- Verwarm de oven voor op 180 ° C.
- Pureer alle ingrediënten in een keukenmachine of met behulp van een hulpstuk van de staafmixer.
- Laat het mengsel een half uur in de koelkast opstijven.
- Bekleed een bakplaat met bakpapier.
- Verdeel het mengsel in vier porties. Breng de frikandellen in model door een breed mes aan de zijkant van een portie vlees te plaatsen en smeer met een ander mes de vleesmassa in de lengte uit.
- Schuif de plaat in de oven en laat de frikandellen in ongeveer 15 minuten gaar worden.

**Opmerking** Kippenlevers zijn rijk aan onder andere ijzer, zink, vitamine B6 en vitamine B12. Alleen dierlijke producten bevatten vitamine B12. Een gebrek aan vitamine B12 kan ernstige lichamelijke klachten veroorzaken.

**Tip:**

Mail deze nieuwsbrief door aan familie en vrienden en kennissen. Hebben ze ook belangstelling voor de nieuwsbrieven dan kunnen ze zich aanmelden bij [g.russcher.nn@klikSAFE.nl](mailto:g.russcher.nn@klikSAFE.nl)

Aandachtspunten volgende nieuwsbrieven:

voeding en coeliakie; voeding en gewrichtsklachten, voeding en Candida albicans enz. enz.

Hartelijk dank voor uw aandacht en hopelijk tot de volgende keer.

Met vriendelijke groet,  
Geesje Russcher