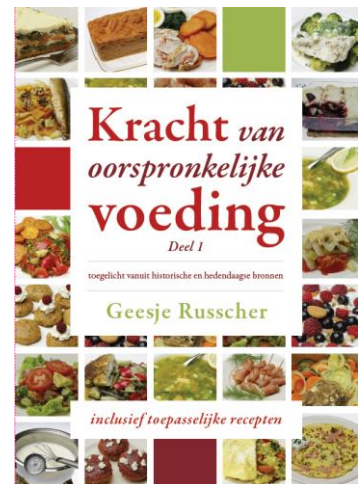


Beste lezer,

Ook deze keer gaan we samen een wetenschappelijk onderzoek bekijken.

Vooraf nog even de volgende informatie.

Zelf heb ik bijna 25 jaar gewerkt op een reformatorische school voor speciaal onderwijs. Toen de SO-school in 1986 startte werd de school vooral bezocht door kinderen met het syndroom van Down. De kinderen met autisme waren er wel, maar ver in de minderheid. Toen ik na bijna 25 jaar vertrok was de verdeling andersom. Het aantal kinderen met autisme was drastisch toegenomen. Inmiddels weten we dat de reformatorische gezindte een inhaalslag gemaakt heeft wat vaccinaties betreft. Nu zeg ik niet dat ieder autistisch kind dat door vaccinatie gekregen heeft. Er zijn meer oorzaken, dat hebben we in de vorige nieuwsbrief gelezen, maar vaccinatie is wel één van de oorzaken. Gelukkig weten we nu dat aan herstel gewerkt kan worden, maar dat kan alleen wanneer ouders gemotiveerd zijn om de voeding van hun kinderen aan te passen. Meestal zijn ook voedingssupplementen nodig om het herstel in gang te zetten. Zie ook de informatie op mijn website www.vimenta.nl/begeleiding.



Wist u dat onder de Amish nauwelijks autisme voorkomt?

<http://www.southmilwaukeenow.com/blogs/communityblogs/211735051.html>

Nu gaan we snel naar het volgend onderzoek.

Muizen op een dieet tegen autisme

Geneeskunde Jonge muizen verliezen hun autistische kenmerken als ze specifieke voedingsstoffen krijgen

Door onze redacteur
Sander Voormolen

UTRECHT. De juiste voeding kan mogelijk bepaalde vormen van autisme voorkomen. Dat blijkt uit het onderzoek waarop Caroline de Theije gisteren in Utrecht promoveerde. Alleen: het gaat hier wel om onderzoek bij muizen. De Theije en collega's hadden de dieren opzettelijk autisme-achtige verschijnselen gegeven door hun moeder tijdens de zwangerschap een anti-epileptisch medicijn te geven.

Dit betekent dus niet dat er voor ouders die een autistisch kind krijgen nu een dieet is dat de stoornis van hun kind kan oplossen. „Nee, daarvoor is het nog veel te vroeg”, zegt De Theije. „In mijn onderzoek laat ik zien dat de juiste voeding op het juiste moment in ieder geval het gedrag van muizen kan normaliseren. Dat opent een nieuwe

denk niet dat we dit meteen bij mensenkinderen moeten gaan proberen. Jonge kinderen zijn heel kwetsbaar en ik zou niet op mijn geweten willen hebben dat daar iets misgaat.”

De Theije behandelde zwangere muizen eenmalig met valproïnezuur, een stof die wordt gebruikt bij behandeling van epilepsie. Hun mannelijke jongen bleken na de geboorte afwijkend sociaal en repetitief gedrag te vertonen en last te hebben van diarree. Dat lijkt op autisme (bij mensen heeft 9 tot 50 procent van de autisten last van diarree of juist obstipatie).

Maar als de muizenmoeders naast het valproïnezuur een voedingssupplement kregen met een mengsel van niet verteerbare voedingsvezels (prebiotica), tryptofaan en onverzadigde vetzuren, en de pasgeboren jongen later ook, dan normaliseerde het gedrag van de jongen en verdwenen hun

„Hiermee is duidelijk aangetoond dat voeding essentieel is voor de richting waarin de ontwikkeling van de hersenen uitvalt”, zegt immunoloog Johan Garssen, een van de promotoren van De Theije. „Toen wij vijf jaar geleden subsidie aanvroegen voor dit

Dit onderzoek kan nog niet direct naar mensen met autisme worden vertaald

onderzoek, werd er door sommigen wat lacherig over gedaan. Wij zitten hier met onze onderzoeksgroep tussen de farmaceuten die klassiek onderzoek doen naar één geneesmiddel dat aangrijpt op één receptor.”

Garssen is in dienst van voedingsproducent Nutricia (onderdeel van

Danone). Dat bedrijf kwam eerder in opspraak met het drankje Souvenaid, dat door een uitgekende samenstelling van voedingsstoffen beginnende Alzheimer zou kunnen bestrijden. Er was twijfel over de kwaliteit van het onderzoek dat zou bewijzen dat mensen echt baat hadden bij het drankje.

Gaat het commerciële belang van Nutricia niet voor het wetenschappelijke bewijs? „Nee”, zegt Garssen fel, operend vanuit zijn stoel. „Er zijn inderdaad mensen die nu al beweren een dieet te hebben ontwikkeld dat autisme kan verhelpen, maar dat is wetenschappelijk totaal niet onderbouwd. Wij doen zorgvuldig onderzoek dat we publiceren in peer review tijdschriften. We hebben nu een principe ontdekt in muizen, en moeten kijken of dat werkt in mensen.”

Proefdieren, zoals de muizen die De Theije gebruikte, zijn genetisch bijna kopieën van elkaar en ze worden ook

onder precies gelijke omstandigheden gehouden. Bij mensen zullen veel meer genetische variatie en verschillen in omstandigheden bestaan. Autismen staat daarbij bekend als een zeer variabele aandoening die door een reeks van genetische en omgevingsinvloeden kan ontstaan. Het is daarom maar de vraag of één ingreep in de voeding een universeel middel tegen autisme zal opleveren.

Garssen laat zich er niet door uit het veld slaan: „Het mooie van dit onderzoek is dat het laat zien dat voeding, afweersysteem en het centraal zenuwstelsel elkaar beïnvloeden. We weten dat de darmflora het immuunsysteem beïnvloedt, en dat signaalstoffen van het afweersysteem de hersenen kunnen bereiken, en dat bepaalde afweercellen receptoren hebben voor neurotransmitters. Het is enorm interessant om daarin een aangrijpingspunt te vinden voor behandeling.”

Ook nu gaan we kritisch lezen. Wat wordt er gezegd en wat wordt er niet gezegd?

1. Onderzoekers weten dat bepaalde medicijnen autisme kan veroorzaken. Doelgericht hebben ze in dit onderzoek een anti-epileptisch medicijn met valproïnezuur gebruikt. <http://www.pw.nl/nieuws/nieuwsberichten/2013/valproinezuur-meer-autisme>
2. Mevrouw Theije heeft de muizen speciale voeding gegeven, waarna ze herstelden. Ze waarschuwt mensen om niet op eigen houtje met goede voeding aan de gang te gaan. Dat is vreemd! We worden tegen gezonde voeding gewaarschuwd! Waarom? Kunnen we dan met gezonde voeding een buil vallen? Natuurlijk moet je niet zomaar wat aanrommel, dat is logisch.
3. In de vierde kolom wordt gevraagd naar het commerciële belang van Nutricia. We lezen: Nu wordt dhr. Garssen fel, “en opverend van zijn stoel zegt hij...”
Waarom laat Nutricia dure onderzoeken doen zonder er financieel gewin bij te willen hebben? Als mensen blijven eten zoals zij eten dan kunnen zij een duur drankje ontwikkelen die goed zou zijn voor mensen met een stoornis in het autistisch spectrum.
4. Garssen beweert dat het niet wetenschappelijk bewezen is dat de juiste voeding bij autisme helpt omdat hier nog niet meer onderzoek naar moet plaatsvinden. Wist u dat ze met dit soort onderzoeken al twintig jaar bezig zijn. De meeste onderzoeken sluiten af met dezelfde woorden. En vervolgens verdwijnt het onderzoek in de doofpot. Gelukkig zijn er mensen die deze onderzoeken vervolgens uit de doofpot gehaald hebben en er mee aan de slag gegaan zijn.



Concreet: We worden gewaarschuwd om niet zelf met de juiste voeding aan de slag te gaan. Daarentegen worden kinderen met het grootste gemak ritalin voorgeschreven, terwijl nog steeds niet helder is wat de gevolgen er van zijn bij langdurig gebruik!

http://www.refdag.nl/nieuws/binnenland/toenemend_gebruik_ritalin_baart_zorgen_1_839367

Let op: met voeding aan de slag gaan betekent niet dat er wonderen gebeuren. Het herstel is een proces. Weliswaar ervaren mensen al heel snel verlichting als ze exorfinenbelasting veroorzakende voeding laten staan. Ontwikkelingsachterstanden worden met voeding niet weggepoetst. Daarom is het zo schrijnend dat in het onderzoek van Nutricia gewaarschuwd wordt om nog maar niet aan de gang te gaan met de juiste voeding. Hoe langer er gewacht wordt, hoe groter de ontwikkelingsachterstanden worden!

Producten als ritalin en concerta vallen onder de Opiumwet. Het is dus niet zomaar een pilletje. Zie ook onderstaande link.

http://www.refdag.nl/nieuws/anp/binnenland/apothekers_waarschuwen_vakantiegangers_1_833831

Als we de voor- en nadelen van voeding en ritalin naast elkaar zetten, zien we de volgende verschillen:

	Voeding	Ritalin e.a.
Bijwerkingen	Geen	Ja, zie http://mens-en-gezondheid.infonu.nl/aandoeningen/78038-bijwerkingen-ritalin.html

	Voeding	Ritalin e.a.
Effect	Herstel wordt in gang gezet.	Symptomen worden bestreden
Eczeem, astma en andere klachten	Herstel wordt in gang gezet.	Kans op verergering
Tijd	Vraagt tijd en energie. Herstel is een proces en een proces vraagt tijd.	Snelle werking

Kortom: Het is de moeite waard om zich te verdiepen in voeding!

Ik sprak een blijde vader. Hij vertelde dat zijn dochter een autistische stoornis heeft. Nadat de voeding aangepast is en ze een behandeling heeft gehad met voedingssupplementen waren de klachten zodanig verminderd dat ze overgeplaatst kon worden van het speciaal onderwijs (cluster 4) naar het gewone basisonderwijs!

Boerenerf-fair

Op een boerenerf-fair in Hoek (nabij Terneuzen) bent u welkom op D.V. 12 en 13 september. De organisatoren maken er een unieke markt van. Het is een genoegen om zo'n markt te bezoeken. Steeds geniet ik er van om nieuwsbrieflezers te ontmoeten. Klik de link aan voor de bijzonderheden. <http://www.boerenerffair.nl/standhouders/>

Lezing

Graag nodig ik u uit voor een lezing op D.V. 23 september in Rijssen. Voor bijzonderheden verwijs ik naar de bijlage. Omdat er beperkt plaats is, moet u zich vooraf even aanmelden bij Boekenhuis Rijssen.

Facebook

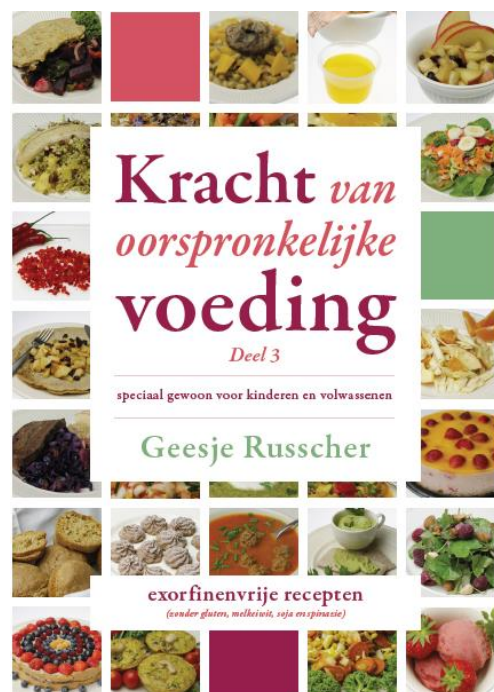
Voor de laatste nieuwtjes en recepten neemt u even een kijkje op facebook. Deze pagina is voor iedereen toegankelijk. <https://www.facebook.com/vimenta>

Deel 3 'Kracht van oorspronkelijke voeding'

Als alles naar wens blijft verlopen dan verschijnt deel 3 in de 2^e helft van september. Deel 2 verschijnt dan in 2015. In overleg met de uitgever hebben we deze volgorde gekozen. In deel 3 staan recepten die zowel kinderen als volwassenen aanspreken. Wat te denken van lasagne a la courgette, chicken tonight superieur, vis- en kipfrikandellen enz. In de volgende nieuwsbrief vertel ik u meer. Ik kan u wel alvast verklappen dat de uitgever er weer een prachtig boek van maakt!

Recept

Op vakantie hebben we de recepten uit mijn boek gebruikt. Zelfs het recept nasi goreng eigentijds uit deel 1 hebben we in de tent op een campingtoestel bereid. Weliswaar enigszins aangepast. In plaats van rijst hebben we naakthaver gegeten. Als naakthaver geweekt is, is het zelfs in 1 of 2 minuten gaar. Daar kan geen snelkookrijst tegenop. Wanneer zilvervliesrijst geweekt is, dan is deze ook in 20-30 minuten gaar! Hieronder volgt het aangepaste recept. Tip: Bewaar het voor uw vakantie of gebruik het wanneer u een keer in tijdnood zit.



Nasi goreng eigentijds

Bereidingstijd 50 minuten

Voor 2 personen

1 ui (150 gram)
2 teentjes knoflook
1 mespunt gedroogde Spaanse peper
150 gram kipfilet of kippenpoulet
500 gram gesneden nasigroenten
1 bakje taugé
2 eieren
150 gram zilvervliesrijst (geen snelkook)
4 eetlepels olijfolie extra vierge
roomboter of ghee



½ theelepel gemalen foelie
½ theelepel kerrie
½ theelepel gemalen komijn
1 theelepel gemalen koriander
1 theelepel kurkuma
1 theelepel citroengras
enkele schrapsels wortelgember
Keltisch zeezout

Bereidingswijze

- Laat de rijst ongeveer acht uur weken.
- Kook de rijst in een half uur gaar in weinig water. Controleer tijdens het kookproces of er voldoende water aanwezig is. Probeer te voorkomen dat er afgegoten moet worden, want dan worden er vitamines en mineralen door de gootsteen gespeeld.
- Pel de ui en knoflook en snijd deze in stukjes.
- Snijd de kipfilet in blokjes.
- Verwarm de olijfolie in een pan en braad de blokjes kipfilet iets aan, maar laat ze niet bruin worden.
- Voeg alle kruiden en specerijen en de in kleine stukjes gesneden Spaanse peper aan de blokjes kipfilet toe.
- Doe vervolgens de ui, knoflook, nasigroenten erbij en breng het geheel al roerend aan de kook. Voeg op het laatst de taugé toe. Laat de massa nog zo'n 10 minuten op een klein vuur smoren. Let op dat de taugé nog wat knapperig blijft.
- Roer vervolgens de rijst door het groentemengsel.
- Voeg zeezout naar smaak toe.
- Kluts de eieren met wat zeezout.
- Vet een koekenpan in met roomboter of ghee en bak de omelet.
- Serveer de nasi goreng met de omelet.

Opmerking In dit recept wordt gewerkt met voorgesneden groenten. Thuis kunnen we beter zelf de groenten snijden. Het is het beste om groenten altijd eerst te wassen en vlak voor het gebruik te snijden. Via de snijranden verdwijnen er namelijk vitamines. Het originele recept vindt u in deel 1.

Tip:

Mail deze nieuwsbrief door aan familie en vrienden en kennissen. Hebben ze ook belangstelling voor de nieuwsbrieven dan kunnen ze zich aanmelden bij info@vimenta.nl

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

Met vriendelijke groet,
Geesje Russcher