

## Suppletieadvies ADHD

### Beknopte omschrijving

ADHD is de afkorting van de Engelse term *Attention Deficit Hyperactivity Disorder*, ofwel aandachtstekort-hyperactiviteitstoornis. Deze gedragsstoornis kan zowel bij kinderen als volwassenen voorkomen. Het onderzoek naar de oorzaken van ADHD is nog in volle gang, maar inmiddels is wel bekend dat een aantal factoren een belangrijke rol speelt:

- Erfelijke factoren;
- Anders functionerende hersenen;
- Omgevingsfactoren: psychosociaal (bijvoorbeeld relaties met anderen), fysiek (bijvoorbeeld voedingsadditieven, allergieën), biologisch (bijvoorbeeld ziekte, zwangerschap).

### Nutriënten

### Advies dagdosering

Ginkgo biloba-extract

*Goed voor de concentratie, het geheugen en voor het behoud van cognitieve functies. Vermindert hyperactiviteit.*

120 mg

*Verdeeld over de dag.*

Omega-3 (EPA/DHA) en -6 vetzuren (GLA)

*Kunnen aandachtstekort verbeteren en hyperactiviteit verminderen.*

600 mg EPA, 200 mg DHA en  
60 mg GLA

*Verdeeld over de dag.*

Zink

*Kan sociaal gedrag en hyperactiviteit verbeteren. ADHD gaat vaak samen met een zinktekort.*

15-30 mg

*Verdeeld over de dag.*

Melatonine

*Verkort de inslaaptijd.*

3 mg

*30 minuten voor het slapen.*

L-theanine

*Werkt ontspannend en kalmeert.*

200-400 mg

*Verdeeld over de dag.*