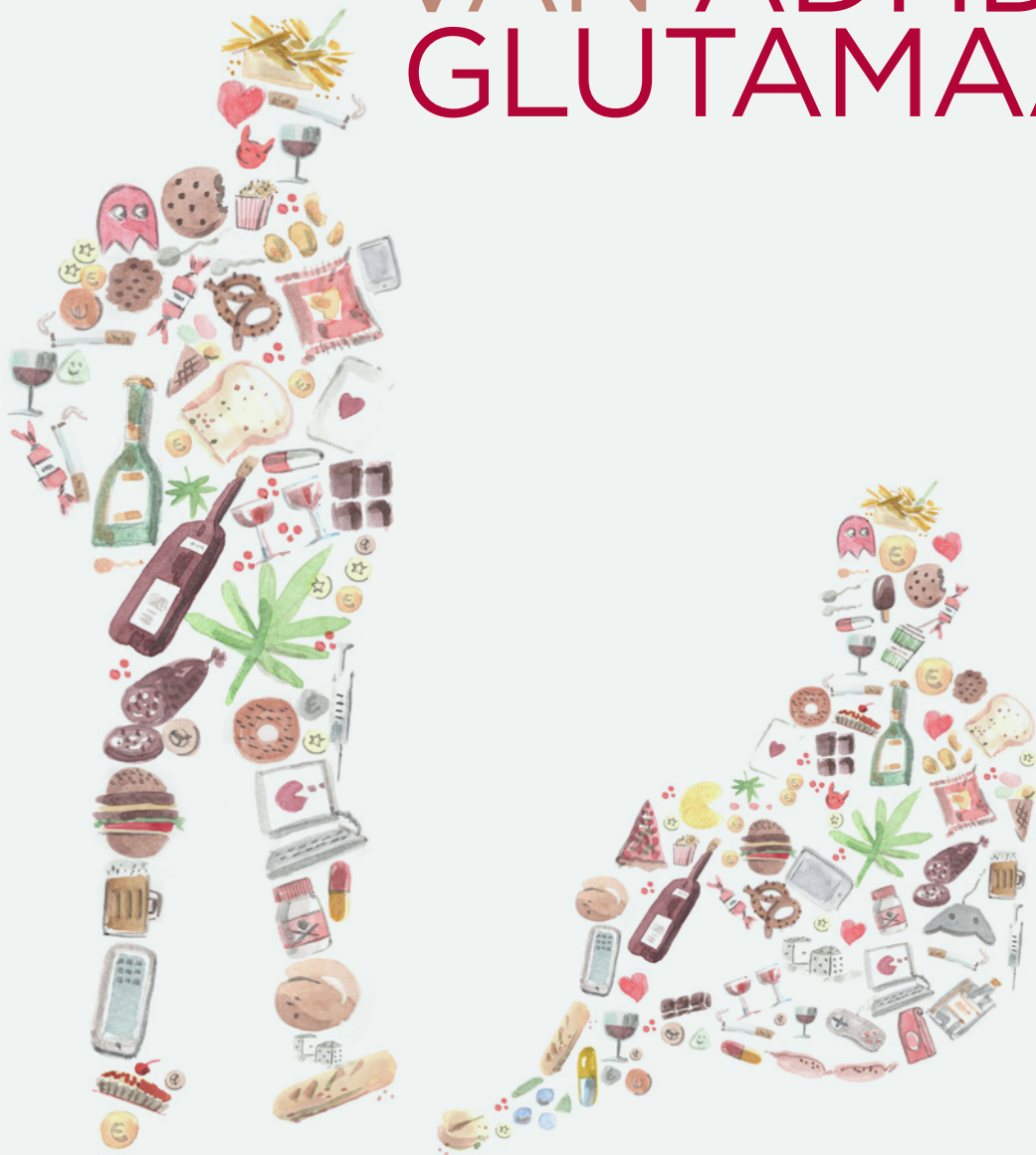


LUCAS FLAMEND

DE EPIGENETICA VAN ADHD & GLUTAMAAT



ADHD is een erfelijke aandoening waaraan je niets kunt veranderen. Mensen met ADHD zijn slechts geholpen met geneesmiddelen.

Deze en andere misverstanden worden in dit boek opgehelderd. De auteur gaat hierbij uit van de epigenetica, de wetenschap die de invloed bestudeert van omgevingsfactoren op de werking van onze genen. Lucas Flamend formuleert ADHD als een eigenschap bij mensen binnen een maatschappij die zelf ADHD-kenmerken vertoont. Kinderen erven hooguit de aanleg voor een bepaalde eigenschap, niet de aandoening. Door veranderingen in levensstijl door te voeren, is het mogelijk ADHD-symptomen voor een groot deel positief te beïnvloeden. De inhoud van dit boek is gebaseerd op de meest recente wetenschappelijke inzichten. Het omvat onder meer een voedingstappenplan en een praktische handleiding om geneesmiddelen en drugs af te bouwen en herstel te bevorderen. Een onmisbaar basiswerk voor ouders, volwassenen met ADHD en hulpverleners.



LUCAS FLAMEND is ziekenhuisverpleegkundige, orthomoleculair en epigenetisch therapeut, EEG-analist, ADHD-ervaringsdeskundige en oprichter van het BrainQ-instituut. Hij is 20 jaar actief in het analyseren en behandelen van ADHD-symptomen volgens de dynamiek van oorzaak en gevolg.

BRAINQ PUBLISHING



WWW.BRAINQ.NL

Eerste druk november 2019
Auteur: Lucas Flamend
Redacteur: Daan de Wit
Eindredacteur: Adie van der Veen
Vormgeving en opmaak: Sophie Windels en Lieve Lenaerts
Cartoons: Griet Blockx
Druk: Grafistar B.V. Lichtenvoorde

ISBN: 9789082922110

NUR: 870

BrainQ Publishing

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt worden door middel van druk, fotokopie, microfilm, geluidsband, elektronisch of op welke wijze ook en evenmin in een retrieval systeem worden opgeslagen zonder schriftelijke toestemming van Lucas Flamend.

Disclaimer

Dit boek is bedoeld als informatiebron en als naslagwerk. Het is met de grootste zorgvuldigheid en naar beste vermogen en inzicht samengesteld. De informatie is bedoeld voor beroepsbeoefenaren zoals artsen, apothekers, herboristen, psychologen en therapeuten, die vanwege hun opleiding en ervaring de inhoud en toepassing kunnen evalueren. De informatie is niet bestemd voor leken of consumenten die zelf een behandeling willen uitstippelen. Het is geenszins bedoeld als vervanging voor het consulteren van een arts of therapeut. Indien u momenteel geneesmiddelen neemt, raadpleeg dan eerst een arts indien u met deze middelen wil stoppen. Stop de inname niet of vervang deze geneesmiddelen niet op basis van informatie of aanbevelingen uit dit boek. De auteur kan niet aansprakelijk worden gesteld voor eventuele schade die zou voortvloeien uit beslissingen gebaseerd op informatie in dit boek.

VOORWOORD **11**

HOOFDSTUK 1: DE NEUROBIOLOGIE VAN ADHD EN GLUTAMAAT **17**

- Het streven naar evenwicht..... 17
- De genotscultuur..... 23
- Antibeloning en glutamaat..... 25
- De biologie van ontspanning: GABA..... 28
- De biologie van het trauma en het loslaten 33
- De biologie van hechting en socialisatie..... 37
- De verschillende stoffen die dopamine aansturen..... 42
 - Endorfine..... 42
 - Oxytocine 46
 - Insuline..... 49
 - CRH..... 58
 - Histamine..... 59
 - Stikstofmonoxide en nitrosatieve stress 74
 - BDNF..... 77
 - Anandamide 83
- Psychische kenmerken van glutamaatdominantie..... 87
- Lichamelijke kenmerken van glutamaatdominantie 91
- Allergische aandoeningen..... 95
- Oxidatieve stress 98
- Methyleringsproblematiek..... 100
- Glutathion..... 102
- Ontgiftig 104
- Hyperactiviteit 106

HOOFDSTUK 2: VERSLAVING **109**

- Verslaving wordt deels door de genen beïnvloed 109
- Verslaving wordt deels door de omgeving beïnvloed 113
- Verslaving is een compensatie van antibeloning 114
- Dopamine = morfine 116
- Serotonine versterkt verslaving..... 117
- Verslaafd door stress..... 117
- Troostvoeding 119
- Vetten..... 122
- Transvetten 125
- Smaakversterkers 126
- Exorfinen..... 133
- Koffie en thee 134
- Alcohol..... 135
- Benzodiazepines..... 136
- Paracetamol 137
- Roken 139

• Cannabis	140
• XTC	141
• Speed en cocaïne	142
• Opiaten en opioïden	142
• Gaming	143
• Sociale media en schermverslavin	144
• Gokken	146
• Porno	147
• Ten slotte	148

HOOFDSTUK 3: DE WERKING VAN ADHD-MEDICATIE 151

Eerstelijns medicatie	151
• Methylfenidaat	151
• Dextro-amfetamine	154
• Atomoxetine	156
Tweedelijns medicatie	157
• Antidepressiva	157
• Bupropion	159
• Antipsychotica	160
• Melatonine	1161

HOOFDSTUK 4: MISVERSTANDEN (EN OPHELDERINGEN) OVER ADHD 163

• ADHD is een genetische aandoening	163
• ADHD heb je voor het leven	172
• Ritalin verbetert de schoolresultaten	173
• Ritalin werkt alleen bij mensen met ADHD	174
• Ritalin is veilig	174
• Aangepaste voeding werkt niet	176

HOOFDSTUK 5: EXORFINEN 179

• Inleiding	179
• Caseïne-exorfinen	183
• Gliadine-exorfinen	186
• Soja-exorfinen	189
• Spinazie-exorfinen	191
• Opname van exorfinen	191
• Het verschil tussen A1 en A2 melk	191
• De geschiedenis van gluten, melk en soja	197

HOOFDSTUK 6: ADHD BEHANDELEN 205

• Inleiding	205
• Het voedingstappenplan	207
• Stressreductie	217
• Het GAD-enzym	222

• Slaapkwaliteit	223
• Herstellen van de insulinegevoeligheid.....	225
• Beweging.....	227
• Oxidatieve en nitrosatieve stress.....	228
• Ontgiftig	229
• Methylatie.....	230
• Allergieën en histamine	230
• Uitstelgedrag	231
• De natuur heeft veel te bieden.....	232
• Afbouwen van geneesmiddelen en drugs	234
- Afbouwen van psychostimulantia.....	235
- Afbouwen van benzodiazepines en alcohol.....	238
- Afbouwen van antidepressiva.....	239
- Afbouwen van cannabis	241
- Afbouwen van opiaatpijnstillers	241
- Afbouwen van aspirine, paracetamol en NSAID's.....	243
- Afbouwen van antipsychotica.....	244
- Stoppen met roken	245
• Voedingssupplementen.....	247
- Inleiding	247
- Basisbehandeling	247
- De kwaliteit van voedingssupplementen.....	248
- ADHD basissuppletie	250
- Lavendelextract	251
- Kaempferol.....	251
- Apigenine.....	258
- Pijnboomschorsextract	260
- Rozemarijn.....	260
- Rhodiola crenulata.....	261
- Glutathion-stimulerende factoren.....	262
- R-alfa-liponzuur	263
- DPP-IV-enzym	264
- Lactobacillus rhamnosus GG.....	267
- Glycine.....	268
- Magnesium	269
- NAC (N-acetyl-cysteïne)	270
- Ligusticum.....	271
- Pruikzwam.....	272
• Checklists	273
• BrainQ opleidingen.....	273
• De voordelen van ADHD.....	274

REFERENTIES

279



Vertel me iets, en ik vergeet het.

Leer me iets, en ik onthoud het.

Betrek me bij iets, en ik leer het.

Benjamin Franklin

VOORWOORD

ADHD kun je op meerdere manieren omschrijven. Volgens de reguliere zorg is het een psychische stoornis: mensen met ADHD hebben een afwijking die andere mensen in onze maatschappij niet hebben. De psychiatrie spreekt over ADHD in termen van psychopathologische kenmerken. Dat geeft de indruk dat deze symptomen niet in harmonie zijn met de maatschappij waarin we leven. Klinkt helder en overzichtelijk. Maar daarom is het nog niet waar! Ik kijk op een andere manier naar ADHD en dat verklaart deels het succes van mijn aanpak – later meer daarover. Laat ik eerst dieper ingaan op mijn visie op ADHD.

Als ik iemand met ADHD zie – iemand zoals ik –, dan zie ik een individu dat in een maatschappij met verregaande kenmerken van ADHD leeft. Onze maatschappij is hectisch, chaotisch, gericht op onmiddellijke bevrediging en genot en kent een cultuur waarin het ego en de individualiteit voorrang hebben op de maatschappelijke behoeften. Deze samenleving heeft een consumptiemodel gecreëerd waarin geluk gelijkstaat aan het scoren van zo veel mogelijk ‘dopaminepunten’. Typisch ADHD. In dit consumptiemodel is het nooit genoeg. Er zijn dan ook nooit genoeg dopaminepunten te scoren, net zoals bij ADHD. Ook daar staan de dopaminepunten voor een tijdelijke of vluchtige vorm van geluk.

Je zou kunnen zeggen dat mensen met ADHD leven in een wereld die in harmonie is met hun ‘stoornis’. Ze weerspiegelen deze samenleving. Sterker, ze belichamen de vleesgeworden symptomen van het consumptiemodel. Met hun gedrag beelden ze als het ware de blinde vlek uit van de moderne samenleving. Het is zelden prettig als blinde vlekken zichtbaar worden gemaakt en dat merk je ook in de reacties op ADHD'ers: het gedrag van deze mensen worden vaak als hinderlijk ervaren. Dat zie je bijvoorbeeld in onderwijsinstellingen die kinderen met ADHD hun integriteit ontnemen door ouders te adviseren dat hun ADHD-kind medicatie moet nemen. Uit zorg voor hun kind doen ouders dit dan ook vaak, in de hoop of de veronderstelling dat daardoor de slaagkansen op school en een latere carrière toenemen.

Zelf heb ik ADD, de rustige variant van ADHD. Daarbovenop komt bij mij nog iets, en dat wordt hoog-functionerend autisme genoemd. Zelf ervaar ik dat als een voordeel. Het heeft me in staat gesteld om me de laatste twintig jaar intensief bezig te houden met het lezen en analyseren van wetenschappelijk onderzoek. Zonder deze eigenschap zou het me waarschijnlijk niet zijn gelukt meer dan 20.000 studies te lezen, te verwerken en te catalogiseren, zonder een moment van verveling.

Omdat elk nadeel zijn voordeel heeft – de legendarische voetballer Johan Crujff zei het al – kunnen ADD en ADHD ook voordelen hebben en ook die komen in dit boek aan bod. De voordelen wegen volgens mij echter niet op tegen de nadelen. Dus ondanks dat ik ADHD niet zie als een stoornis, wil ik het tegelijkertijd ook niet romantiseren of idealiseren.

Regie in eigen handen

In de twintig jaar dat ik me heb verdiept in ADHD heb ik een lange weg afgelegd. Voordat ik aan die weg begon, dacht ik dat ADHD werd veroorzaakt door genetische afwijkingen. Het makkelijke aan die overtuiging was dat ik geen actieve rol hoefde te spelen in de film van mijn leven. Ik liet de film gewoon afspelen in de veronderstelling dat alles op voorhand was geregistreerd. Het is een soort machteloosheid die ik nu nog wel eens zie bij mensen die zijn gediagnosticeerd met een psychische stoornis. De aandoening is hen overkomen en ze voelen zich niet bij machte of het komt zelfs niet bij hen op er iets aan te veranderen. Het is een bekend fenomeen waarvoor zelfs een uitdrukking is bedacht: 'aangeleerde hulpeloosheid'. Gevolg is dat mensen de regie van hun leven in handen leggen van anderen, artsen bijvoorbeeld, hun baas of hun partner. Iemand die de regie uit handen geeft, verliest niet alleen de controle, maar evolueert ook niet in het proces van bewustwording en legt de verantwoordelijkheid bij anderen.

Wat ik met dit boek hoop te bereiken is je handvatten te geven waarmee je de regie weer in eigen hand kan nemen. Dat wordt een heel stuk makkelijker als je je eigen handleiding beter leert kennen. Zodra je leeft in harmonie met je individuele handleiding, gaan er deuren voor je open die je voorheen steeds als gesloten ervoer. Vanaf dat moment leef je vanuit kracht en bewustzijn.

Transformatie

De grootste schilders, schrijvers, psychologen, uitvinders, koks en ondernemers kwamen meestal niet uit harmonieuze gezinnen en hadden al helemaal geen evenwichtige persoonlijkheid. Deze mensen, die hun bijdrage hebben geleverd aan een betere wereld, hadden zogenoemde 'persoonlijkheidsstoornissen', zoals een dwangstoornis (ook wel obsessieve compulsieve stoornis,

OCD genoemd) autisme of ADHD. Zij wisten dit etiket, samen met hun andere 'stoornissen', trauma's en hun intellect, met succes om te vormen. Steve Jobs, de oprichter van computerproducent Apple, was zo iemand. Jobs en anderen wisten hun 'stoornis' te transformeren tot een 'functionele eigenschap' van waaruit creatie kon ontstaan. Creatie is de essentie van ons menszijn; het tilt onszelf en onze omgeving naar een hoger niveau.

Er zijn heel wat mensen met ADHD die hun passie hebben gevonden en succesvol zijn in wat ze doen. Anderen lukt dat niet en zij blijven hangen in verslavingen, depressie, chaos en beschadigen zichzelf en anderen. Dat laatste is niet zo vreemd, want ADHD is best pittig. Ik vergelijk het met een raket met veel stuwkracht, waarbij de motoren uitvallen en dan opeens weer aangaan. Dat is een patroon en patronen kun je veranderen, als je maar begrijpt wat de onderliggende dynamiek is. Ik heb me verdiept in de neurobiologische dynamiek van ADHD en dat bracht me op de onderwerpen voeding, gewoonten, trauma's, omgeving en erfelijkheid. En dat bracht me weer op de onderwerpen stress, ontspanning, beloning en antibeloning. En vervolgens de stofjes en genen die deze processen reguleren, zoals glutamaat, GABA en dopamine. Al deze processen en stofjes zijn met elkaar verbonden, net zoals mensen met hun omgeving zijn verbonden. Alles is één. Zodra je deze verbanden beter begrijpt, merk je vanzelf dat ADHD bestaat uit verschillende fragmenten die ontstaan vanuit dezelfde bron.

ADHD laat zich kort samenvatten in de formule:

DOPAMINE + GENOT = GLUTAMAAT = ELLENDE

Dit klinkt nu misschien nog wat abstract, maar straks zal het je duidelijk worden en zul je er veel aan hebben in je eigen leven. Deze formule beschrijft naar mijn gevoel de essentie van ADHD. Zodra je de dynamiek erachter begrijpt en doorvoelt - en daar gaat dit boek je bij helpen - wordt duidelijk wat de valkuilen en de mogelijkheden zijn. Dan zie je wat je kunt doen om de regie weer in eigen hand te nemen.

Mensen met ADHD hebben geen stoornis. Wel hebben ze een net iets andere handleiding. Zodra je deze gebruiksaanwijzing beter leert kennen, zul je merken dat het leven een heel stuk prettiger wordt. Geleidelijk zul je ook merken dat routine en evenwicht niet saai hoeft te zijn. Zodra je leeft vanuit jouw handleiding en jouw essentie, hoef je geen energie meer te verspillen aan zaken die je geen stap vooruit helpen.

Over de auteur

Ik begon mijn carrière als bachelor ziekenhuisverpleegkunde. Zowat twintig jaar geleden startte ik een eigen praktijk als psychotherapeut, na een vierjarige opleiding transpersoonlijke psychotherapie. Als ADHD-ervaringsdeskundige specialiseerde ik me gaandeweg in de ADHD-problematiek. Ik merkte al vrij snel dat de psychische klachten van ADHD gepaard gaan met lichamelijke klachten. Na een aantal opleidingen – onder meer als EEG-analist in Amerika en orthomoleculaire geneeskunde in Nederland – ben ik me meer gaan richten op de fysieke oorzaken van ADHD. Al vrij snel kwam ik uit bij de epigenetica, een tak van de geneeskunde die vijftien jaar geleden nog in de kinderschoenen stond. De epigenetica bestudeert de invloed van omgevingsfactoren zoals voeding en stress op de werking van de genen.

Ik wilde weten of het veranderen van de omgevingsfactoren invloed had op het ADHD-proces en zette een experiment op: ik deelde mijn cliënten op in vier groepen, met hun toestemming en op vrijwillige basis. Eén groep kreeg alleen psychotherapie, de tweede groep kreeg psychotherapie met aangepaste voeding, de derde groep psychotherapie in combinatie met voedings-supplementen en de laatste groep kreeg psychotherapie in combinatie met beweging. De voedingsaanpassing hield in dat gluten, zuivel en soja wegge-laten werden en het suikerverbruik werd verminderd. In de groep met voe-dingssupplementen gebruikte ik in de beginperiode voornamelijk klassieke voedingssupplementen, zoals multivitaminen en mineralen. Ik had nog geen kennis over fytotherapie, dat kwam pas later.

Bij alle cliënten die aan het experiment deelnamen, nam ik een EEG af. Aan hersengolven kun je immers zien hoeveel stress iemand heeft. Ik wilde data verzamelen, omdat ik bij mezelf had ervaren dat de factor voeding het verschil maakte in mijn leven. Om te weten of dat ook zo was bij anderen, wilde ik dat onderzoeken aangezien er nog geen studies hierover beschikbaar waren. Wat bleek? Alleen in de groep met de voedingsaanpassing was er een verandering in de hersengolven waar te nemen. Deze mensen voelden zich ook beter en het therapeutisch proces verliep vlotter. De EEG's lieten objectief zien dat de stress verminderd was. Bij de drie andere groepen was de hersenactiviteit amper gewijzigd.

Deze bevinding zette me aan het denken. Als aanpassing van de voeding een positieve invloed heeft op de hersengolven en de ADHD-problematiek, wat is dan het onderliggend mechanisme en welke andere omgevingsfactoren spelen een rol? Wat is bijvoorbeeld de invloed van traumatische ervaringen? Geleidelijk aan ontwikkelde zich een therapiemodel dat rekening hield met twee richtingen: psychische klachten als gevolg van lichamelijke oorzaken, en lichamelijke klachten als gevolg van negatieve psychische ervaringen.

Om deze twee dynamieken met elkaar te verbinden verdiepte in me verder in de epigenetica. In de eerste fase richtte ik me op het endorfinesysteem, een placebo-dynamiek die de herstelprocessen reguleert. In de tweede fase kwam ook de nocebo-dynamiek aan bod, en meer bepaald glutamaat, een stofje dat het herstelproces boycot. Binnen deze dynamiek begon ik hiërarchische processen en verbanden te inventariseren. Ik onderzoek onder meer planten en stoffen die invloed hebben op de placebo/nocebo-dynamiek via epigenetische processen.

Later zag ik in dat niet alleen fysieke factoren, voeding, stress en trauma's een negatieve invloed hebben op de werking van de genen, maar ook gedachten, gedrag en gewoonten. De manier waarop we met onszelf, anderen en de natuur omgaan, heeft een weerslag op onze geestelijke en fysieke gezondheid. Een van de grootste lessen van de natuur is immers dat alles met elkaar verbonden is.



*Bij ADHD is het onderwerp
glutamaat essentieel.
In dit hoofdstuk leg ik je uit
waarom dit zo is en wat
glutamaat met je doet.*