

ADHD & voeding: de praktische gids voor kinderen & volwassenen

- Meer dan 100 recepten
voor dagelijks gebruik voor
betere concentratie,
innerlijke rust &
levenskwaliteit

Met wetenschappelijk onderbouwde tips,
boodschappenlijsten en voedingsplannen voor een
mindful leven met ADHD.



INHOUD

Deel I: ADHD begrijpen – Oorzaken, symptomen en het dagelijks leven	10
■ Deel II: Voeding en ADHD – Wetenschap en praktijk.....	13
Deel III: De weg naar meer welzijn – strategieën die geschikt zijn voor dagelijks gebruik	17
Ontbijtrecepten – Geef je dag energie voor ADHD	22
1. Turbostart: Havermout- en bananen-powerbowl	22
2. Concentratieboost: Gebakken ei met Omega-toast.....	24
3. Blitz & Brain: Groene smoothie met avocado en spinazie	25
4. Nut power to go: Energieballetjes met dadels en amandelen	26
5. Focusmuesli: Overnight oats met bessen en chia.....	27
6. Superproteïne sandwich met kwark en tomaat.....	28
7. Cocoa-Clear View: Chocolade-eiwitshake met pindakaas	29
8. Goedemorgen wrap met ei, spinazie en feta.....	30
9. Zoet & Snel: Appel-kaneelkwark in een pot.....	31
10. Dopamine Toast: Volkoren met banaan en amandelboter	32
11. Wekpad met noten en kaneel	33
12. Mini frittata muffins om van tevoren te maken	34
13. Concentratiekickstart: Chiapudding met mango	35
14. ADHD-snackbox voor ontbijt onderweg.....	36
15. Kleurrijke fruitsalade met yoghurt en hennepzaden	37
16. Proteïnewafels met kwark en bessen	38
17. Suikervrij wakker worden: Kokosnoot-powerballetjes als ontbijt.....	39
18. Wekbalken uit de oven	40
19. Hartige ochtend: Volkorenbrood met avocado en ei	41
20. Smoothiebowl met bessen en notencrunch	42
21. Anti-fidget toast met hummus en rucola	43
22. Proteïnepannenkoeken met Griekse yoghurt	44
23. Koolhydraatarme start: omelet met groenten en kruiden.....	45

24. Cacaonoten & yoghurt – zoete focus.....	46
25. Maaltijdbereide muesli in een pot met schroefdeksel	47
26. Haver- en banaan-energiekoekjes	48
27. Snelle broodjes met kwark en lijnzaadmeel (glutenvrij)	49
28. Bessenkick op de lepel: Quinoa ontbijtkom.....	50
29. Brain-Boost Bowl met walnoten en bosbessen.....	51
30. Satt & Still: Pap met kaneel, appel en lijnzaad	52
Snacks & Smoothies: Snel, lekker en goed voor de hersenen.....	53
1. Dopaminemix: noten, cacao en bosbessen	53
2. Mini groentewraps met hummus	54
3. Amandelkwark met kaneel en appelstukjes	55
4. Kleine eiermuffins (geschikt voor maaltijdvoorbereiding)	55
5. Powerballs gemaakt van noten en dadels	56
6. Komkommersticks met notenboter	56
7. Havermoutrepen zonder suiker (gebakken versie)	57
 8 smoothies – helder hoofd, snelle energie	57
9. Cacao-banaan-proteïneshake	58
10. Bessen anti-stress smoothie.....	58
11. Mango-Chia-Quickie.....	59
12. Dadels-amandelmilkshake	59
13. Kaneel-appelsmoothie (herfsthelder)	60
14. Spinazie-Kiwi-Booster.....	60
15. Frambozen-kokos smoothie.....	61
Hoofdgerechten voor lunch & diner	62
20 ADHD-vriendelijke lunchgerechten	62
1. Quinoa-bowl met edamame en avocado	62
2. Courgette noedels met linzen Bolognese	64
3. Kikkererwtensalade met tahin-citroendressing	65

4. Zoete aardappelpartjes met kwark en rucola	67
5. Zalm op bladspinazie met bruine rijst	68
6. Vegan curry met kikkererwten en broccoli	70
7. Tofu wrap met avocado en rode kool	71
8. Roereikom met aardappelblokjes en kruiden	72
9. Linzensalade met rode biet en feta	73
10. Groenteroerbak met rijstnoedels en cashewnoten	74
11. Tonijn- en bonensalade met olijfolie en citroen	76
12. Boekweitpan met courgette en paprika	77
13. Shakshuka met eieren en tomaten	78
14. Pastasalade met linzenpasta en rucola	79
15. Pompoen-kikkererwtenskom met tahindressing	80
16. Omelet met champignons en lente-uitjes	81
17. Rijstsalade met mango, avocado en munt	82
18. Broccoli- en zoete aardappelgratin met cashewnotenroom	83
19. Falafelkom met hummus en groenten	84
20. Rode linzen dal met spinazie en basmatirijst	86
20 ADHD-vriendelijke dinergerechten	87
1. Courgette-kokossoep met gember	87
2. Groenten uit de oven met tahin-citroensaus	89
3. Ei-kruidenpannetje met broccoli	90
4. Boekweitrisotto met champignons	91
5. Linzen- en wortelstoofpot	92
6. Gevulde paprika's met gierst en groenten	94
7. Tofu in misobouillon met glasnoedels	95
8. Groentecurry met kokosmelk en basmatirijst	96
9. Polenta met ovengebakken tomaten en basilicum	98
10. Zoete aardappel- en linzenkom met spinazie	99
11. Roerei met courgette en verse kruiden	100

12. Pompoensoep met lijnzaad en kaneel.....	101
13. Aubergine-tomatenschotel met mozzarella.....	102
14. Gebakken aardappelen met kwark en bieslook.....	103
15. Groene groentesoep met peterselie en selderij	104
16. Gestoomde vis met venkel en citroen	105
17. Bietencarpaccio met feta en walnoten.....	106
18. Mungbonen dal met kurkuma en komijn	107
20. Tofu roerei met groenten en kurkuma	108
Gestoomde kabeljauw met aardpeerpuree en gebakken snijbiet	109
Snoep met inhoud: Gezonde alternatieven.....	112
1. Papajakoekjes – tropisch, zacht en hersenvriendelijk	112
2. Chia Amarant Pudding – Focus vanuit het Glas.....	114
3. Zoete aardappelbrownies met walnoten	116
4. Granaatappel-kaneelmuffins – fruitig, warm en zenuwversterkend...	117
5. Gierstgriesmeelpap met dadelsiroop en bessen.....	119
6. Bananenproteïneshake met cacaonibs.....	120
7. Quinoa-amandelrepen (zonder geraffineerde suiker)	121
8. Boekweitwafels met appelmoes.....	122
9. Kwark- en bessendessert in een glas	123
12. Dadel- en pindarepen	124
13. Perencompote met vanille en kaneel	125
14. Kurkuma Cacao Latte (gouden melk ontmoet chocolade)	126
15. Bevroren bananenbites met amandelboter	127
Plantenkracht voor focus en rust – 15 veganistische recepten voor ADHD	128
1. Havermoutpap met hennepzaad, peren en kaneel	128
2. Groene smoothie met spinazie, avocado en banaan.....	130
3. Tofu roerei met kurkuma en ui	131
4 zoete aardappeltoast met hummus en avocado.....	132

5. Vijgenmuffins (veganistisch) – zoet, smeuïg en goed voor de hersenen	133
Snacks en snoepjes met inhoud	135
6. Dadel-noten-zwarte komijn energieballen	135
7. Blauwe bessen- en lavendelgiert met kokosmelk	137
8. Gierstkoekjes met wortel en walnoten	139
9. Linzenbolognese met volkoren pasta	140
10. Groentecurry met kikkererwten en basmatirijst	142
11. Quinoa bowl met tempeh & algenolie	143
12. Rode linzen dal met spinazie	146
13. Ovingroenten met gierst en kruidenolie	147
20 recepten voor onderweg – voor school en kantoor	148
1. Overnight Oats met bessen en notenboter (met speltvlokken)	148
2. Ontbijtmuffins met wortel en banaan (veganistisch)	150
3. Vegan sandwich met hummus & avocado	151
4. Chiapudding in een glas met kokosmelk en fruit	152
5. Groene Togo Shake met gerstegraspoeder en tapiocaparels	153
6. Lupine-tahinsalade in een potje	154
7. Amarantkom met groenten en kruidenolie	157
8. Volkoren wrap met spinazie, tofu en paprika	159
9. Zoete aardappelblokjes met kwark en rucola	160
10. Aardpeer en snijbiet in een pan met kabeljauw	161
11. Mini frittata muffins (vegetarisch)	162
12. Rijstsalade met mango, komkommer en koriander	163
13. Wilde rijstsalade met papajazaden en dadels	164
14. Couscousglas met ovengebakken groenten en citroendressing	166
15. Volkoren couscouskom met kurkumagroenten	167
16. Kikkererwtenpasta met kalkoenfilet en boerenkool	168
17. Zwarte bonensalade	170

18. Gierstkoekjes met appel en kaneel (veganistisch).....	172
19. Cacao-eiwitshake met dadels	173
20. Zelfgemaakte mueslirepen met noten en dadels	175
21. Zelfgemaakte mueslirepen met dadels, speltvlokken en noten.....	176
22. Smoothie van papajapitten, dadels en munt	178
Bonus: 7 snackrepen zonder industriële suiker	180
200 voedingsmiddelen die helpen bij ADHD	185
15 voedingstips voor kinderen en volwassenen met ADHD.....	195
👤 Bijlage	197

Inleiding

💬 Waarom voeding zo belangrijk is bij ADHD

ADHD heeft invloed op veel meer dan alleen concentratie en impulsiviteit – het beïnvloedt de gehele dagelijkse routine: energieniveau, prikkelverwerking, stemming, slaapkwaliteit en het vermogen om routines vol te houden.

Voeding is geen vervanging voor medische of therapeutische maatregelen, maar kan een cruciale factor zijn om symptomen te verlichten, stabiliteit te bevorderen en het dagelijks leven gemakkelijker te maken.

Bepaalde voedingsstoffen, zoals omega 3-vetzuren, complexe koolhydraten, magnesium, ijzer en vitamine B, zijn direct betrokken bij de vorming van neurotransmitters zoals dopamine – juist de stoffen die bij ADHD vaak uit balans zijn.

Tegelijkertijd kunnen schommelingen in de bloedsuikerspiegel, verborgen suikers, toevoegingen of een gebrek aan structuur in de voeding leiden tot prikkelbaarheid, vermoeidheid, rusteloosheid of trek.

Met de juiste voeding kun je bewust je focus, stemming en innerlijke rust beïnvloeden – en dat is precies waar dit boek je bij helpt.

Deel I: ADHD begrijpen – Oorzaken, symptomen en het dagelijks leven

Wat is ADHD?

ADHD staat voor **Aandachtstekortstoornis/hyperactiviteitstoornis**. Dit is geen 'modetrend' of een kwestie van opvoeding, maar een **neurobiologische ontwikkelingsstoornis** die de prikkelverwerking van de hersenen beïnvloedt.

Mensen met deze aandoening hebben moeite met het filteren van prikkels, het doelgericht focussen of het beheersen van impulsen. Tegelijkertijd zijn ze vaak creatief, intuïtief, enthousiast en zeer attent op details – wanneer ze intern 'aanmeren'.

Er zijn **drie vormen**:

1. **Overwegend onoplettend type** ("Dromers")
2. **Overwegend hyperactief-impulsief type** ("Fidget Philip")
3. **Gecombineerd type** – de meest voorkomende vorm

ADHD begint meestal in de kindertijd en blijft vaak bestaan **blijven bestaan tot in de volwassenheid** – zij het met verschillende kenmerken.

Symptomen bij kinderen en volwassenen

Kinderen vertonen vaak:

- Moeite met concentreren, snelle afleidingen
- Rusteloosheid, friemelen, constant praten of klimmen
- Vergeetachtigheid, impulsiviteit (bijv. B. onderbreken)
- Lage frustratietolerantie, emotionele uitbarstingen

Bij volwassenen komen de volgende klachten vaak voor:

- “Gedachtesprongen”, sensorische overbelasting, innerlijke rusteloosheid
- Vergeetachtigheid, uitstelgedrag, problemen met tijdmanagement
- Stemningswisselingen, zelfvertrouwen, slaapproblemen
- Moeilijkheden met structuren, routines en voeding

Belangrijk: **ADHD is heel individueel** Niet iedereen vertoont alle symptomen. Sommigen compenseren jarenlang totdat stress of overmatige eisen de symptomen verergeren.

Diagnose en dagelijks leven met ADHD

De diagnose wordt gesteld door specialisten (psychiatrie, neuropediatrie, kinder- en jeugdpsychiatrie) op basis van anamnese, vragenlijsten en gedragsobservatie.

Het dagelijks leven met ADHD betekent vaak:

- **Opnieuw drijven** en snelle uitputting
- **Prestatiedruk** ondanks hoge intelligentie
- **Relatiestress** omdat emotionele regulatie moeilijk is
- **Eetgewoonten** dat impulsief of onregelmatig is

Tegelijkertijd ervaren veel getroffen mensen zichzelf als:

- 💡 fantasierijk,
- 💧 gepassioneerd,
- 🎯 hypergefoct – als het onderwerp maar klopt.

Het is des te belangrijker **Routines, strategieën en omgevingen** om een systeem te creëren dat niet tegen is, maar **met de ADHD-hersenen** werk.

De rol van voeding bij ADHD-management

Bij ADHD is voeding meer dan alleen een energiebron – het heeft een directe invloed op:

- **Dopamine- en serotoninespiegels**(Trefwoord: motivatie en stemming)
- **Schommelingen in de bloedsuikerspiegel**die leiden tot impulsiviteit, prikkelbaarheid of vermoeidheid
- **Ontstekingsprocessen**die extra druk op het zenuwstelsel uitoefenen
- **Stressregulatie**over de darmen, micronutriënten en boodschapperstoffen

Studies tonen aan: A**evenwichtig, eiwitrijk en suikerarm dieet**kan een positief effect hebben op ADHD-symptomen – vooral als het regelmatig en gestructureerd gebeurt.

Het doel van dit boek is om hier te beginnen: met **op recepten gebaseerde oplossingen**die het dagelijks leven gemakkelijker maken – en ook nog eens lekker smaken.

Deel II: Voeding en ADHD – Wetenschap en praktijk

Voedingsstoffen die de hersenen versterken

Een ADHD-brein werkt anders – en heeft daarom **speciale voedingsondersteuning** om goed te functioneren.

De belangrijkste dingen zijn:

Omega-3-vetzuren

Bovenal **DHA en EPA**, Met. Bijvoorbeeld uit vette vis, lijnzaad, walnoten, chiazaad of hoogwaardige oliën.

→ Er is bewezen dat ze de aandacht, impulscontrole en stimulusverwerking verbeteren.

Magnesium

Heeft een kalmerend effect op het zenuwstelsel, vooral bij innerlijke onrust of prikkelgevoeligheid.

→ Voorkomen: Noten, volkoren granen, peulvruchten, groene groenten.

Ijzer, zink en vitamine B (v. a. B6, B12, Foliumzuur)

Deze voedingsstoffen zijn essentieel voor de **Dopamineproductie** – dat wil zeggen voor motivatie, gedrevenheid en helderheid.

→ Goede bronnen: linzen, vlees, eieren, groene groenten, volkoren granen.

Eiwitten (aminozuren zoals tyrosine en tryptofaan)

Aminozuren zijn de bouwstenen van neurotransmitters.

→ Bron: Eieren, peulvruchten, zuivelproducten, noten, vis, tofu

Voedingsmiddelen die de focus bevorderen – en die deze verstoren

Focus op promotie:

- Volkorenproducten (haver, gierst, boekweit)
- Peulvruchten (linzen, kikkererwten, bonen)
- Noten en zaden (magnesium, omega-3, eiwitten)
- Groene groenten, bessen, eieren, zalm, tofu
- Water en ongezoete dranken (hydratie = concentratie)

Verstoort de focus (vooral bij gevoelige mensen):

- Producten rijk aan suiker (bijv. a. 's ochtends)
- Wit meel en fastfood (snelle daling van de bloedsuikerspiegel)
- Kleurstoffen (bijv. B. Tartrazine), conserveermiddelen
- Cafeïne in hoge doseringen (rebound-effect, nervositeit)
- Irriterende stoffen zoals glutamaat, smaakstoffen of gehydrogeneerde vetten

 *Let op: niet alle getroffen personen reageren op dezelfde manier, maar velen hebben baat bij een licht irriterend, stabiliserend dieet.*

🚫 **Suiker, additieven en irriterende stoffen: wat moet je vermijden?**

ADHD-hersenen zijn vaak gevoeliger voor **Irriterende stoffen** die bovendien het zenuwstelsel 'spannen' of leiden tot **Bloedsuiker** **achtbanen** leiding.

Bijzonder ongunstig zijn:

- **Suiker op een lege maag** → Energie hoog + concentratie laag
- **Frisdranken, gezoete ontbijtgranen, fruitgums**
- **Kunstmatige kleurstoffen** (E102, E110, E122 etc.) – deels geassocieerd met gedragsveranderingen
- **Conserveermiddelen en smaakstoffen** – kan de rusteloosheid vergroten
- **Stimuluscombinaties:** Met. B. Suiker + Cafeïne + Kleurstoffen (bijv. B. in energiedrankjes)

👉 **Het doel is niet verzaking, maar bewustwording:** Hoe stabielere de bloedsuikerspiegel en hoe minder stimulerend het dieet, hoe helderder en rustiger het systeem wordt.

🦠 **Het microbioom en de hersen-darm-as**

De darm heeft invloed op de zogenaamde **enterisch zenuwstelsel (ENS)** en de **Darm-hersen-as** heeft een directe invloed op onze stemming, concentratie en stressverwerking.

Bij ADHD werden de volgende verschijnselen vaker waargenomen:

- **Darmonevenwichtigheden**, Met. B. door antibiotica, teveel suiker of stress
- **Symptomen die lijken op die van een prikkelbare darm**, vaak onopgemerkt
- **Verhoogde stimulusrespons** als de darmbarrière verzwakt is

Wat ondersteunt het microbioom:

- **Vezel** van groenten, peulvruchten, noten
- **Gefermenteerde voedingsmiddelen:** yoghurt, zuurkool, miso, kefir
- **Beetje suiker & witte bloem**
- **Stressvermindering** (ja – dit “voedt” ook de goede bacteriën!)

Een gezonde darm = een stabiel zenuwstelsel – vooral bij ADHD.

Voedingstherapeutische benaderingen en studiestatus

Het onderzoek naar ADHD en voeding neemt voortdurend toe. Enkele voorbeelden:

- **Omega-3-suppletie** toont positieve effecten op de aandacht en impulsiviteit bij veel kinderen en volwassenen (bijv. (bijvoorbeeld in producten met veel EPA).
- **ADHD-diëten zoals het Feingold-dieet** (Geen kunstmatige toevoegingen) zijn effectief bij gevoelige mensen – vooral bij kinderen.
- **Dieet met een lage glycemische index** Vermindert prikkelbaarheid en vermoeidheid door de bloedsuikerspiegel te reguleren.
- **Darmtherapie en microbioomontwikkeling** worden steeds vaker onderdeel van holistische ADHD-programma's.

⚠ Belangrijk: Voeding vervangt **geen therapie of medicatie**, maar kan een **krachtige ondersteunende hendel** – vooral in combinatie met structuur, beweging en indien nodig therapie.

Deel III: De weg naar meer welzijn – strategieën die geschikt zijn voor dagelijks gebruik

Maaltijdplanning eenvoudig gemaakt

ADHD gaat vaak gepaard met uitdagingen in **Organisatie, besluitvorming en impulscontrole** – vooral als het om voeding gaat. Spontane tussendoortjes, overslaan van snacks of trek in iets lekkers komen vaak voor – een goede planning helpt enorm!

Waarom weekplannen helpen:

- Ontlast de hersenen – minder dagelijkse beslissingen (“Wat moet ik eten?”)
- Vermijd impulsaankopen en stress
- Bouw structuur en betrouwbaarheid
- Ondersteunt een stabiele bloedsuikerspiegel

Zo werkt het:

1. **Kies vaste maaltijden voor 3-5 dagen van tevoren** (Met. B. 2 lunches, 2 diners, 2 tussendoortjes)
2. **Plan bewust herhalingen of restjes**
3. **Maak eenvoudige themadagen:** Met. Bijvoorbeeld: maandag = kom, woensdag = pasta, vrijdag = soep
4. **Hang het plan op een zichtbare plaats** – visuele stimuli helpen je om gefocust te blijven

Tip: Bij ADHD is een planning die ‘net goed genoeg’ is bijzonder nuttig – liever simpel dan perfectionistisch.

Boodschappenlijstjes voor de week

Een goede boodschappenlijst bespaart u tijd, stress en energie – en beschermt u tegen impulsaankopen in de supermarkt.

✓ Dit maakt het makkelijker:

- Schrijf de lijst per categorie: groenten, droge goederen, zuivelproducten, enz.
- Gebruik digitale lijsten (bijv. B. Apps zoals “Bring!” of “Todoist”) – vooral handig bij sensorische overbelasting
- Neem basis ingrediënten op die meerdere keren gebruikt worden: bijv. Bijvoorbeeld linzen, gierst, tahin, kokosmelk
- Zorg voor een kleine voorraad ‘veilige maaltijden’ – voor stressvolle dagen

Voorbeeld basisuitrusting:

- **Droge goederen:** Havervlokken, linzen, quinoa, bruine rijst, pasta
- **Eiwitbronnen:** Eieren, tofu, kikkererwten, noten, kwark
- **Verse groenten:** Broccoli, wortelen, courgette, zoete aardappel
- **Plakjes:** olijfolie, kokosolie, notenboter
- **Specerijen & Extra's:** Kaneel, kurkuma, tamari, kruiden, citroen

Tips voor gezinnen: hoe kinderen met ADHD beter eten

Kinderen met ADHD zijn vaak kieskeurige eters, gevoelig voor texturen of geuren – of missen een natuurlijk eetritme. **duidelijke routines, rustige sfeer en participatie.**

Wat helpt:

- **Duidelijke maaltijdtijden** introduceren (structuur!)
- **Vermijd afleidingen:** geen mobiele telefoon, tv of speelgoed aan tafel
- **Betrek kinderen erbij:** hakken, serveren, samen op smaak brengen
- **Miniporties & snackvormen:** kleine kommen, dips, hapjes in plaats van “grote borden”
- **Zachtjes op smaak brengen,** maar kindvriendelijke aromatische (kaneel, nootmuskaat, kruiden)
- **Beweging voor:** Als kinderen van tevoren stoom hebben kunnen afblazen, eten ze vaak beter

Tip voor ouders:

Blijf ontspannen. Het hoeft niet perfect te zijn. Zelfs een bewust ontbijt of een stabiliserende snack kan een groot verschil maken.

Voeding op school, werk en vrije tijd

Mensen met ADHD melden vaak:

“Ik had geen tijd om te eten”, “Ik ben het vergeten”, of “Ik was zo gestrest dat ik gewoon iets zoets wilde.”

De oplossing: **voorbereiden + vereenvoudigen + visueel herinneren.**

Praktische strategieën:

- **Snackbox voor onderweg:** Ei, noten, dadels, fruit, volkorenbrood
- **Maaltijdvoorbereiding voor de avond ervoor:** Havermoutpap, salades in een pot, soepen in porties
- **Timer of herinnering via mobiele telefoon** eten
- **Plaats de drinkfles zichtbaar**– Uitdroging verergert de symptomen
- **Houd je favoriete recepten bij de hand** dat kan in 10 minuten gedaan worden

Voorbeeld: Dagelijkse structuur voor focus en energie

tijd	Aanbeveling	Effect
07:30	Eiwitrijk ontbijt (bijv. bijv. pap + noten)	gestabiliseerd
10:00	kleine snack (bijv. B. Banaan + Nootmus)	Houd de bloedsuikerspiegel op peil
12:30	evenwichtige lunch	Blijf gefocust
15:30	Smoothie of yoghurt	sanfter Push
18:30	kalmerend diner	kom naar beneden