

Gut and Psychology Syndrome

Een natuurlijke behandeling voor

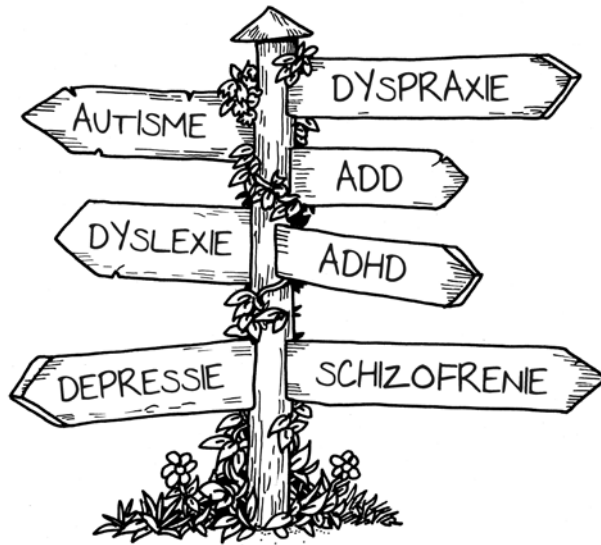


Dr. Natasha Campbell-McBride MD,
MMedSci (neurology), MMedSci (nutrition)

Nederlandse vertaling

Gut and Psychology Syndrome

Een natuurlijke behandeling voor



**Dr. Natasha Campbell-McBride MD,
MMedSci (neurology), MMedSci (nutrition)**

Oorspronkelijke titel: "Gut and Psychology Syndrome"
Natural treatment for dyspraxia, autism, ADD, ADHD, dyslexia, depression and schizophrenia.

Revised and expanded edition by Dr Natasha Campbell-McBride, MD
© Natasha Campbell-McBride, 2010

Als eerste gepubliceerd in het Verenigd Koninkrijk in 2010 door Medinform Publishing, UK.
Alle rechten voorbehouden.

Copyright Nederlandse vertaling ligt bij de auteur Natasha Campbell-McBride

Gepubliceerd volgens afspraak met dr. Natasha Campbell-McBride (Natalya Nailiyevna Campbell-McBride) van Medinform Ltd.

Het recht van dr. Natasha Campbell-McBride als auteur van dit werk is bevestigd door haar overeenkomstig de Copyright, Patent and Design Act 1988.

Alle rechten voorbehouden. Niets van dit werk mag worden gereproduceerd, opgeslagen in een computer of ander opslagsysteem of verspreid worden in welke vorm dan ook, zonder schriftelijke toestemming van de auteur.

Gut and Psychology Syndrome™, Gut and Physiology Syndrome™ en GAPS™ zijn internationale handelsmerken van dr. Natasha Campbell-McBride en het gebruik daarvan is strikt verboden zonder voorafgaande toestemming van dr. Natasha Campbell-McBride.

Vertaling: Henderina Mantel
Uitgever: Voedingspraktijk Henderina Mantel
Druk: Wilco Boeken en Tijdschriften

Eerste druk, juli 2015
Tweede druk, april 2023

Webwinkel: gapsboek.nl

ISBN: 978-90-823820-4-4
NUR: 861

Trefwoorden: voeding, darmflora, schizofrenie, depressie, ADD, ADHD, autisme, dyslexie, dyspraxie

Voor mijn zonen, Nicholas en Matthew, mijn echtgenoot, Peter,
zonder wiens steun en bemoediging dit boek nooit geschreven zou zijn.

Reviews

Dr. Natasha Campbell-McBride mag gefeliciteerd worden met het samenstellen van een grondig onderzocht en gedurfd boek. Of het nu om het overmatig gebruik van antibiotica, het promoten van borstvoeding of gezondere eetpatronen gaat, dr. Campbell-McBride schrijft met de autoriteit van een praktiserend arts en met de warmte en de emotie van een moeder van een kind met autisme. Elke ouder met een kind met autisme, ADHD, dyslexie of dyspraxie, vindt veel van waarde in dit boek. Het boek is zowel een genot als shockerend. Ik beveel het met warmte aan.

Dr. Basant K Puri, MA, PhD, MB, BChir, BSc MathSci, MRCPsych, DipStat, MMath, Head of the Lipid Neuroscience Group, MRI Unit, Hammersmith Hospital, Imperial College, London; and author of the books The Natural Way to Beat Depression; Chronic Fatigue Syndrome; and Natural Energy.

Dr. Natasha Campbell-McBride heeft excellent werk geleverd door het samenvatten van de biochemische voedingsconnecties met de psychiatrische en neurologische aandoeningen en het functioneren van het maag-darmstelsel. Ze heeft bewonderenswaardig werk geleverd als het gaat om het leggen van verbanden tussen specifieke spijsverteringsproblemen en aandoeningen zoals schizofrenie, autisme, ADD en andere problemen in de ontwikkeling van een kind. Het boek staat vol met waardevolle en interessante feiten, die gebruikt kunnen worden door mensen om hun eigen gezondheid en die van hun kinderen te optimaliseren.

Dr. William Shaw, PhD, Great Palins Laboratories, Kansas, USA

Het boek van dr. Campbell-McBride bevat belangrijke informatie en groot inzicht in het begrijpen en behandeling van aandoeningen van het maag-darmstelsel bij mensen met ontwikkelingsstoornissen en andere aandoeningen. Het boek bevat zowel basisinformatie voor beginners als diepgaande informatie voor gevorderden. Dankjewel dr. Campbell-McBride voor het schrijven van dit boek.

Dr. Stephen M. Edelson, PhD, Center for the Study of Autism, Oregon, USA

Dit boek is fantastisch en wordt een klassieker. Iedereen binnen de gezondheidszorg zou het moeten hebben... Nee, elk huishouden zou er één moeten hebben! Een bron van onschatbare waarde voor mensen met 'syndroom ziekten' en zogenaamde 'geestelijke gezondheidsproblemen'. De medicijnen van de toekomst nu al in de praktijk.

*Martina Watts, BA(Hons), DipION MBANT,
praktiserend Voedingskundige en journalist*

Dit boek laat het belang zien van het onderzoeken van de nutritionele aspecten, hoe de darmen werken en hoe een slechte darmfunctie serieuze impact heeft, niet alleen op fysieke gezondheid maar ook op het functioneren van de hersenen, voor alle kinderen met leer- en gedragsproblemen. Talloze ouders zoeken hulp bij The Hyperactive Children's Support Group en ontdekken dat hun kinderen veel baat hebben bij voedingsinterventies. Tekorten aan vitaminen, mineralen en essentiële vetzuren worden maar al te vaak vast gesteld. Dit boek geeft inzicht in hoe het spijsverteringsstelsel de hersenen beïnvloedt.

*Sally Bunday, Founder Director,
The Hyperactive Children's Support Group, UK*

WICKEN FEN

The old wooden gates swinging wide open
leaving room for a path of wood stretching out in front of you.

The heavenly scent of the clean fresh air.
The whistling sound of the grass and the trees
swaying left and right in the breeze.
At night you stare at the wonderful sight.

The path leading over the moist soft grass.
You walk on the bridge over a gently flowing river.
The hill reaching so high, almost touching the sky.
The windmill still stands as you walk at the stairs
which have been there for years.

The buzzing of the bees busy in their hive.
All the sounds surround you.
The warm feeling of welcome is quick to arrive.
The sun shining bright on the grass
as green as the leaves in summer.

The way forward getting thinner leaving the feeling that lasts.
The adventure is over.
Feeling warm inside.
Farewell until next time.

*Nicholas Campbell-McBride, 11 jaar oud
Cambridge, UK*

Inhoud

Aan de ouders van autistische kinderen - een open brief	13
<i>Introductie</i>	17
Deel 1: Wat is er aan de hand?	21
1. Alle ziekte begint in de darmen	21
2. De wortels van een boom	27
3. Immuunsysteem	39
4. Wat kan de darmflora beschadigen?	45
5. De opportunistische flora	53
6. De darm-hersen-connectie	61
7. De gezinnen	71
8. Vaccinaties: veroorzaakt de BMR-prik autisme?	79
9. Schizofrenie	83
10. Epilepsie	89
Deel 2: behandeling	101
A. Voeding	103
1. Het dieet - een bespreking	103
2. Geen bewerkt voedsel alsjeblieft!	117
3. Het geschikte dieet voor GAP Syndroom	129
3.1 Het GAPS Introductiedieet	155
3.2 Het volledige GAPS dieet	165
3.3 Van het GAPS dieet af gaan	167
4. Recepten	180
5. Het is etenstijd! Oh, nee!	227
6. Niet floreren	233
7. Eetstoornissen	235

B. Supplementen voor kinderen en volwassenen met GAP Syndroom	246
1. Probiotica	247
2. Vetten: de goede en de slechte	257
3. Levertraan	279
4. Spijsverteringsenzymen	289
5. Vitaminen en mineralensupplementen	297
C. Ontgiftig voor mensen met het GAP Syndroom	301
Deel 3: verschillende onderwerpen	313
1. Oorontstekingen en lijmoor	313
2. Top tien invloeden die het immuunsysteem versterken	321
3. Top tien invloeden die het immuunsysteem beschadigen	322
4. Constipatie	323
5. Genetica	329
6. Een paar woorden over onderwijs	335
Deel 4: Een nieuwe baby in het GAPS gezin	343
1. Preconceptie en zwangerschap	343
2. Nieuwe baby	348
<i>Geselecteerde referenties</i>	359
<i>Index</i>	381

Aan de ouders van autistische kinderen *een open brief*

Niet veel mensen zouden ervoor kiezen om ouders te worden van een autistisch kind. Toch gebeurt het meer en meer in onze moderne wereld. Het is duidelijk dat er wereldwijd een epidemie van autisme gaande is. Als het enige troost kan bieden aan een ouder, dan zeg ik: “Je bent zeker niet alleen!”

Autisme was zo'n uitzondering, dat de meeste artsen het nooit tegenkwamen in hun praktijk en de meeste mensen er nooit van gehoord hadden. Ongeveer twintig jaar geleden kwam autisme in westerse landen bij gemiddeld één kind op de 10.000 voor. Nu worden er volgens het Ministerie van Gezondheid in het Verenigd Koninkrijk 1 op de 150 kinderen gediagnosticeerd met autisme in Groot-Brittannië. Volgens Centers of Disease Control (CDC) in de Verenigde Staten wordt ongeveer 1 op de 150 Amerikaanse kinderen gediagnosticeerd met een autisme spectrum stoornis. En dat aantal is groeiende. De Autism Canada Foundation geeft vergelijkbare cijfers. Een Finse studie in het *European Journal of Child and Adolescent Psychiatry* (2001, volume 9) spreekt van 1 op de 483 gediagnosticeerde autistische kinderen in Finland. In Zweden wordt een cijfer gegeven van 1 kind op de 141.

Wat is er aan de hand? Waarom is er zo'n dramatische stijging in het aantal kinderen dat ten prooi valt aan deze verschrikkelijke stoornis, die door de reguliere medische wetenschap niet te genezen verklaard is?

Is er een reden voor deze genetische epidemie? We weten het niet! Maar, wat we wel weten is dat genetische aandoeningen niet zo'n plotselinge toename laten zien. Erfelijkheid werkt zo niet. Deze toename van nieuwe diagnoses van autisme kan niet verklaard worden door genetica. In tegendeel, het biedt juist een sterk argument dat erfelijkheid mogelijk geen belangrijke rol speelt in de ontwikkeling van autisme.

Is deze epidemie dan het gevolg van een betere diagnosestelling? Dat is wat een aantal vooraanstaande Britse medische experts ons willen vertellen. Ze zeggen eigenlijk dat artsen in het Verenigd Koninkrijk 15 jaar geleden zo slecht waren in het herkennen en diagnosticeren van autisme, dat ze één op de 150

kinderen over het hoofd zagen. Als dat zo was, waar zijn al die kinderen nu dan? Zij zouden nu tieners zijn met autisme, omdat we weten dat deze stoornis niet verdwijnt met het ouder worden. We hebben duidelijk geen één op de 150 tieners met autisme in het Verenigd Koninkrijk. Dit argument overtuigt niemand. Er is iets anders gaande. Iets wat we niet zomaar weg kunnen redeneren en iets wat we niet kunnen oplossen met een pilletje.

De meeste ouders van autistische kinderen kunnen zich dat traumatische moment waarop ze van de dokter de diagnose 'autisme' te horen kregen nog helder voor de geest halen. Gevolgd door de mededeling dat er niks aan te doen is. Nu ben ik zelf een dokter en ik moet zeggen dat jouw dokter fout zit, er is veel wat wel gedaan kan worden! Ik wil zelfs een stap verder gaan. Afhankelijk van je toewijding en bepaalde omstandigheden, heb je een grote kans om je kind zo dicht mogelijk bij normaal functioneren te krijgen! Honderden kinderen over de hele wereld, op de juiste manier behandeld en onderwezen, zijn bijna niet te onderscheiden van hun normaal ontwikkelende leeftijdsgenoten. Hoe sneller de behandeling start, des te beter de resultaten. Want hoe jonger het kind is, hoe minder schade er hersteld hoeft te worden en hoe minder ze hebben in te halen in hun ontwikkeling ten opzichte van andere kinderen van hun leeftijd. Gelukkig zijn medische professionals nu veel beter in het stellen van de diagnose autisme, ook al werken ze vaak niet mee als het om behandeling gaat. De meerderheid van de kinderen krijgt de diagnose autisme vóór de leeftijd van drie jaar. Dat was 15-20 jaar geleden wel anders. Zo jong de diagnose krijgen, geeft ouders de kans om vroeg actie te ondernemen, wat het kind een betere kans geeft op herstel.

In de westerse wereld is een algehele tendens om de verantwoordelijkheid voor je gezondheid over te laten aan de medische beroepsgroep. Als je ziek bent, ga je naar de dokter. Na het stellen van de diagnose autisme, heeft de reguliere medische wereld praktisch niks te bieden. Het is een grote schok voor ouders als ze er plotseling alleen voor staan met dit monster dat 'autisme' genoemd wordt. De meeste ouders die ik heb ontmoet zijn intelligente en goed opgeleide mensen. Het eerste wat ze doen is zoveel mogelijk te weten komen over autisme, inclusief goed wetenschappelijk onderzoek. Kijkend naar de hoeveelheid onderzoek die gedaan is op andere medische gebieden in de laatste 15 jaar, dan is dat vaak minder dan wat er bereikt is op het gebied van autisme. Ik geloof dat de reden is, dat onderzoek naar autisme bijna geheel wordt gestuurd door de meest gemotiveerde mensen ter wereld - de ouders van autistische

kinderen. Onder hen zijn artsen, biochemici, biologen en gewoon intelligente mensen die oplossingen zoeken voor het probleem van hun kind.

Er is een netwerk van ouder-organisaties over de hele wereld, die graag informatie delen en elkaar helpen. Ik ken veel ouders die bereid zijn om uren aan de telefoon te hangen om andere ouders in dezelfde situatie te helpen en te steunen. Autisme behandelen is geen gemakkelijke taak. Het vraagt jaren van constante inspanning en toewijding. Als moeder van een hersteld kind, kan ik je zeggen dat het één van de meest voldoening gevende ervaringen is op aarde! In dit boek wil ik de behandeling waarvan ik sterk overtuigd ben dat het de passende behandeling is voor een autistisch kind met je delen.

Informatie over voeding zit niet in het curriculum van westerse medische opleidingen met als gevolg dat artsen heel weinig idee hebben van de waarde van voeding bij het behandelen van ziekten. Toch is goede voeding de hoeksteen van elke succesvolle behandeling van chronische ziekten. Autisme en andere ontwikkelingsstoornissen zijn daar geen uitzondering op. Er zijn vele populaire misvattingen op dit gebied die opgehelderd moeten worden.

Autisme was een diagnose zonder hoop. Met alle kennis die we nu hebben, is dat nu verre van dat. En we ontdekken elke dag meer. Kinderen die nu de diagnose krijgen, hebben meer geluk dan kinderen die de diagnose vijftien jaar geleden kregen (als we al van geluk kunnen spreken), omdat er voor hun ouders zoveel meer informatie beschikbaar is om meteen te beginnen hun kind te helpen. Vijftien jaar geleden wisten we nog niet half wat we nu weten. Ouders van kinderen die net de diagnose autisme hebben gekregen, hebben geen tijd om te wanhopen - er valt veel te veel te leren! Ik denk dat dat erg positief is. De stijle leercurve waar je kind je in meeneemt, zal je leven voor altijd veranderen. Wie weet opent het nieuwe perspectieven en kansen voor jou, zoals het voor veel mensen gedaan heeft.

Laten we blijven leren!

Natasha Campbell-McBride, 2004

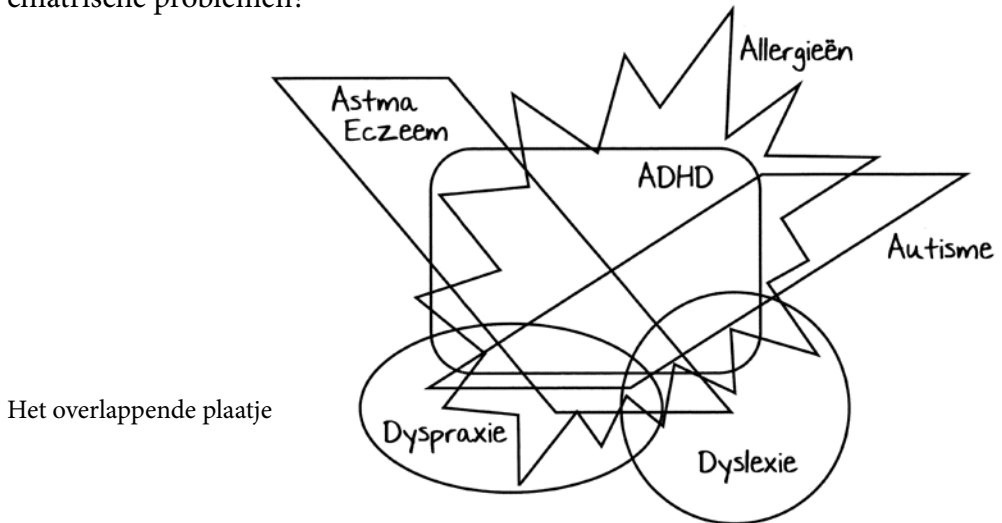
Introductie

Dit boek is geschreven in een periode van drie jaar waarin ik met honderden kinderen werkte in mijn kliniek. In eerste instantie was het idee dat het boek over autisme zou gaan, omdat het grootste deel van de kinderen die bij mij kwamen autistisch waren. Maar hoe meer kinderen ik zag, hoe meer het mij duidelijk werd dat we met meer epidemieën te maken hebben. Aandachts-tekortstoornis met of zonder hyperactiviteit (ADHD/ADD), dyspraxie, dyslexie, verschillende leer- en gedragsproblemen, allergieën, astma, eczeem, ze hebben allemaal epidemische vormen aangenomen. Maar meer dan dat, deze aandoeningen, die op het eerste oog niks met elkaar te maken lijken te hebben, overlappen elkaar. Na jaren met deze kinderen te hebben gewerkt, bleek er nauwelijks een kind te zijn dat maar één van bovengenoemde problemen had. Elk kind had twee, drie of meer van deze problemen tegelijk. Bijvoorbeeld een kind met allergieën, waarvan de ouders een paar astmatische episodes en eczeem omschreven en daarna vertelden over de extreme onhandigheid (dyspraxie) en leerproblemen van hun kind. Een groot percentage allergische en astmatische kinderen zijn tot op zekere hoogte onhandig en hyperactief. Veel van hen hebben problemen met concentratie en aandacht vasthouden, wat een effect heeft op hun leervermogen. Er is een overlap van ongeveer 50% tussen kinderen met dyslexie en dyspraxie en ongeveer 30-50% overlap tussen ADHD en dyslexie. Kinderen die als baby ernstige eczeem hebben, ontwikkelen regelmatig autistische kenmerken als ze ouder worden. Autismen en ADHD overlappen met alle bovengenoemde aandoeningen. Los van hyperactiviteit hebben veel autistische kinderen ernstige allergieën, astma, eczeem, dyspraxie en dyslexie.

De moderne geneeskunde heeft al deze aparte diagnostische hokjes gemaakt om de kinderen in te passen. Maar het moderne kind past niet in één hokje; het moderne kind past in een grillig bouwwerk van hokjes.

Hoe kan het dat al deze aandoeningen met elkaar te maken hebben? Welke onderliggende problemen zien we over het hoofd, waardoor ze gevoelig worden voor astma, eczeem, allergieën, dyspraxie, dyslexie, gedragsproblemen, ADHD en autisme in verschillende combinaties? Hoe kan het dat, als deze kinderen tieners worden, heel wat van hen verslaafd raken aan drank en/of drugs? Waarom krijgen veel van deze kinderen als ze ouder zijn de diagnose

schizofrenie, depressie, bipolaire stoornis en andere psychologische en psychiatrische problemen?



Om al deze vragen te kunnen beantwoorden moeten we kijken naar één factor die al deze mensen klinisch gezien samenbindt. Die factor is de staat van hun spijsverteringssysteem. Ik heb nog geen kind ontmoet met autisme, ADHD, astma, eczeem, allergieën, dyspraxie of dyslexie dat geen spijsverteringsproblemen heeft. In veel gevallen zijn ze zelfs zo ernstig dat de ouders daar als eerste over vertellen. In sommige gevallen noemen de ouders geen spijsverteringsproblemen, maar als je er direct naar vraagt, omschrijven ze een scala aan darmproblemen. Wat hebben spijsverteringsproblemen te maken met autisme, hyperactiviteit, leerproblemen, stemmings- en gedragsproblemen? Volgens recent onderzoek en klinische ervaring - veel! In feite blijkt dat het spijsverteringssysteem de sleutel is voor de mentale ontwikkeling van het kind. De onderliggende stoornis, die zichzelf in verschillende kinderen met verschillende combinaties van symptomen laat zien, zit in de darmen! In plaats van te proberen om een kind met autistische trekken, astma, eczeem en hyperactiviteit of een kind met dyspraxie, dyslexie en allergieën in een bepaald diagnostisch hokje te stoppen, moeten we een naam hebben voor het onderliggende probleem, wat in de darmen zit en zich laat zien als een combinatie van genoemde problemen.

Hier doe ik een voorstel: **Gut And Psychology Syndrome** (Darm En Psychologie Syndroom) of **GAP Syndroom** (gap is ook het Engelse woord voor gat). Kinderen met GAPS vallen vaak in een gat - het gat in onze medische kennis. Als gevolg daarvan krijgen ze geen passende behandeling. In de volgende

hoofdstukken gaan we het uitgebreid hebben over wat GAPS betekent, hoe het zich ontwikkelt en hoe je het behandelt.

Los van ontwikkelingsstoornissen: autisme, ADHD/ADD, dyslexie, dyspraxie en verschillende leer- en gedragsproblemen, is er een andere groep stoornissen die binnen GAPS valt. Deze stoornissen zijn schizofrenie, depressie, eetstoornissen, manisch depressiviteit of bipolaire stoornis en OCD. De vader van de moderne psychiatrie, de Franse psychiater Phillippe Pinel (1745-1828), concludeerde in 1807, nadat hij met vele psychiatrische patiënten had gewerkt: “De primaire zetel van geestesstoring is in z’n algemeenheid de regio van de maag en de ingewanden.” En toch, het laatste waar een moderne psychiater aandacht aan besteedt, is het spijsverteringssysteem van de patiënt! We zullen de wetenschappelijke en klinische bewijzen bespreken, die wijzen in de richting van de darm-hersen-connectie in schizofrene patiënten.

Het valt buiten het kader van dit boek om andere psychiatrische aandoeningen te bespreken. Hopelijk zal toekomstig onderzoek en klinische ervaring licht werpen op hoeveel van deze patiënten vallen binnen het GAP Syndroom. Hier concentreren we ons op de condities met de diagnostische labels Autisme Spectrum Stoornis, ADHD/ADD, Dyslexie, Dyspraxie en Schizofrenie. Daarnaast kan dit boek ook nuttig zijn voor patiënten met allergieën, inclusief astma en eczeem.