

adviezen om uit te proberen:

Weglaten van:

- alle tarweproducten (brood, crackers, muesli, cruesli, pasta's, ook spelbrood) – en vervangen door haverproducten/ -brood en bv groentepasta's – ga eens op onderzoek uit!;
- koemelk – Turkse/Griekse yoghurt, kwark, geiten- en schapenkaas kunnen wel gegeten worden;
- varkensvlees;
- suiker, denk hierbij ook aan frisdrank en energydrinkjes;
- bepaalde E nummers (E620 – E628), de smaakversterkers
 - Vooral aandacht voor glutamaat = E621; dit wordt ook wel Ve-tsin of 'gistextract'. Dit wordt in zeer veel fabrieksmatig bereide voeding toegevoegd, maar bijvoorbeeld ook in bouillonblokjes.

Wat wel blijft:

- groenten (blijven) aanbieden; een gemiddeld kind moet meer dan tien keer iets proeven, voordat het lekker gevonden wordt. In groenten zitten veel belangrijke voedingsstoffen;
- dagelijks een of twee stuks fruit;
- liefst een of twee keer per week (vette) vis;
- goede vetten gebruiken om in te bakken en voor op het (haver)brood. Liever olijfolie dan zonnebloemolie of bakboter, liever roomboter dan margarine;
- voldoende drinken (liefst anderhalve liter) van liefst thee of water;
- liever een handje ongebrande en ongezouten noten dan chips of snoep.

Je verwacht effect op het gedrag na een week of drie/ vier. Daarna kun je één voor één weer proberen de voedingsmiddelen toe te voegen.

Daarbij blijvend de smaakversterkers proberen te vermijden, evenals te veel suikers.

Je kunt eventueel begeleiding vragen van een diëtiste, deze worden vergoed vanuit de zorgverzekeringswet.

