

## FitLine ADS Studie

Wetenschappelijk onderzoek naar de werkzaamheid van FitLine voedingssupplementen bij kinderen met gediagnosticeerd ADS.

### De cijfers

Het aantal onrustige, hyperactieve kinderen met concentratieproblemen neemt steeds verder toe. Volgens cijfers zou ongeveer 10 tot 15% van onze jeugd aan ADS leiden, waarvan ongeveer 4-8% is gediagnosticeerd met het hyperactiviteitsyndroom. In de USA zijn deze cijfers nog hoger - hier heeft 20 - 25% van de jeugd ADS. Deze percentages zijn nog steeds stijgend. Ouders, familie en leraren willen het beste voor het kind, maar weten het soms ook niet meer en komen uiteindelijk in het medische circuit terecht. Vele artsen zien als enige oplossing het voorschrijven van medisch omstreden medicijnen zoals bijvoorbeeld Ritalin. Onderzoek naar alternatieven voor de medicijnen vindt regelmatig plaats en daarbij komt ook regelmatig de behandeling met natuurlijke vitale voedingsstoffen, zoals vitamines, mineralen, aminozuren en omega-3 vetzuren als serieus alternatief in beeld.



### Vormen van ADS

ADS/H + met hyperactiviteit

ADS/H - zonder hyperactiviteit

### Achtergrondinformatie

De hersenen bestaan uit een linker- en rechterhelft en de zgn. Corpus Callosum - een bundel van zenuwen waarover de zgn. neurotransmitters tussen de twee hersenhelften heen en weer wandelen. Het Corpus Callosum wordt bij een baby in het kruipstadium ontwikkeld. Kinderen die nooit gekropen hebben, blijken later vaak coördinatieproblemen te ontwikkelen en krijgen dan ergotherapie. Beide hersenhelften moeten nauw samenwerken om alles wat geleerd wordt ook duurzaam op te slaan. Getallen bijvoorbeeld kunnen pas herkend worden als ze geassocieerd worden met een emotie of een beeld. Voor deze samenwerking zijn neurotransmitters, zoals dopamine, noradrenaline en serotonine nodig. Lichaamseigen stoffen - ofwel boodschappers - die gebouwd worden door Vitamine B, Mineralen, Aminozuren en Omega-3 vetzuren. Bij hyperactieve kinderen springen de boodschappers - de neurotransmitters - te snel heen en weer en kunnen hun normale functies dus niet goed uitvoeren. Teveel fosfor (in bewerkte voeding, cola, zoete drankjes en melkproducten) veroorzaakt een tekort aan neurotransmitters.

Neurotransmitters worden in de diepe slaafase aangemaakt. Als kinderen 's morgens onrustig wakker worden na een woelige nacht (bed omgewoeld, aan het beddeinde liggen) of regelmatig slaapwandelen, komen ze niet in een diepe slaap en dus kunnen er geen neurotransmitters aangemaakt worden. Om diep in slaap te komen heeft het lichaam magnesium nodig. Een aanvulling met magnesium moet altijd samen gaan met een aanvulling van calcium in de verhouding 1:2 (1-magnesium, 2-calcium), zodat het lichaam de stoffen kan opnemen.

### FitLine Voedingssupplementen

Webwinkel: [www.fitlinevoedingssupplementen.nl](http://www.fitlinevoedingssupplementen.nl)

Contactpersoon: Frits Groenevelt

Telefoon: 010 - 52 22 643

Mobiel: 06 - 54 930 900

Email: [info@fitlinevoedingssupplementen.nl](mailto:info@fitlinevoedingssupplementen.nl)



Alle FitLine producten worden gefabriceerd volgens de richtlijnen van GMP (Good Manufacturing Practice)

<b>Belangrijke bouwstoffen voor de stofwisseling van de hersenen</b>	
<b>Vitamine B</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Voor de opbouw van concentratievermogen</li> <li>▪ Bevordert de toevoer van de voedingsstoffen naar de hersenen</li> <li>▪ Zorgt voor goede zenuwen en een goede coördinatie</li> <li>▪ Vermindert stress en versterkt het geheugen</li> <li>▪ Vermindert depressieve, negatieve gevoelens</li> <li>▪ Vermindert hoofdpijn en migraine</li> <li>▪ Bevordert rustig gedrag</li> <li>▪ Gaat ontwikkelings- en persoonlijkheidsstoornissen tegen</li> <li>▪ Belangrijk voor de verbranding van koolhydraten</li> <li>▪ Verbetert de communicatie tussen hersenen, zenuwen en spieren</li> <li>▪ Zorgt voor emoties als geluk, warmte, vrede en liefde</li> </ul>
<b>Mineralen</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Magnesium zorgt voor een betere concentratie en sterker geheugen en helpt tegen nervositeit, onrust en slaapproblemen</li> <li>▪ Calcium voor de opbouw van botten en tanden en in de juiste verhouding nodig om de magnesium op te kunnen nemen</li> </ul>
<b>Aminozuren</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Stabiliseren het immuunsysteem</li> <li>▪ Verbeteren de stofwisseling</li> <li>▪ Leveren energie aan de hersenen</li> <li>▪ Bouwen enzymen op</li> </ul>
<b>Omega-3 vetzuren</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Voor controle van de functies van hersen- en zenuwcellen</li> <li>▪ Bouwsteen voor intelligentie, concentratie en oog voor detail</li> </ul>
<p><i>Opmerking: bekende 'rovers' van vitamine B zijn suiker, witmeel, antibiotica, medicijnen in het algemeen, stress, infecties en kunstlicht (!!!)</i></p>	

### De rol van suiker in voeding

Zoetigheid en voeding met een hoge glycemische index (bijv. witbrood) zorgen voor een snelle verhoging van de bloedsuikerspiegel. Deze zakt dan na korte tijd weer onder het normale niveau. Aangezien het lichaam die situatie als levensbedreigend beschouwt, wordt door de bijniere adrenaline aangemaakt om de bloedsuikerspiegel te reguleren. Bij kinderen stijgt het adrenalineniveau na het eten van een stuk koek maar liefst 10 x hoger dan bij een volwassene.

Teveel adrenaline heeft voor het lichaam een aantal nadelige effecten:

- Zwakke impulscontrole kan leiden tot hyperactiviteit en agressiviteit
- Geheugenzwakte - ervaringen uit het verleden en actuele indrukken worden niet of minder goed met elkaar verbonden, waardoor het opmerkingsvermogen wordt geblokkeerd
- Moeite met plannen
- Spierzwakte en vermoeidheid
- Concentratieproblemen
- Sterkte behoefte aan zoetigheid
- Nervositeit en slecht opmerkingsvermogen
- Onrust en stemmingswisselingen

### FitLine Voedingssupplementen

Webwinkel: [www.fitlinevoedingssupplementen.nl](http://www.fitlinevoedingssupplementen.nl)

Contactpersoon: Frits Groenevelt

Telefoon: 010 – 52 22 643

Mobiel: 06 – 54 930 900

Email: [info@fitlinevoedingssupplementen.nl](mailto:info@fitlinevoedingssupplementen.nl)



Alle FitLine producten worden gefabriceerd volgens de richtlijnen van GMP (Good Manufacturing Practice)



Voor zover kinderen al eens willen snoepen is het beste moment daarvoor direct ná de hoofdmaaltijd, omdat de bloedsuikerspiegel dan maar zwak stijgt. Snoep en zoetigheid beter niet als tussendoortje geven en écht nooit als vervanger van een (brood)maaltijd. Oók voor kinderen is het belangrijk goed water te drinken, aangezien een tekort kan leiden tot leerproblemen.

### Verantwoordelijk voor het onderzoek

Monika Fath - Gezondheidstherapeut

Michael Metzmacher - Ergotherapeut

Dr. Tobias Kühne - Voedingsarts

Dr. Gerhard Schmidt - Voedingwetenschapper en voorzitter van het internationale wetenschappelijke research team van PM-International

### Uitgangspunten voor de FitLine ADS Studie

Welke invloed heeft het optimaliseren van de vitale voedingsstoffen d.m.v. de FitLine producten op kinderen die ADS-gediagnosticeerd zijn op:

- Lichaamscoördinatie
- Concentratie
- Opmerkzaamheid
- Hyperactiviteit
- Schoolprestaties
- Sociale omgang thuis en op school
- Voedingsverhoudingen
- Medicijninname

### Opbouw van het onderzoek

▪ Onderzoeksduur 6 maanden
▪ Onderzocht zijn 30 kinderen in de leeftijd van 9 - 15 jaar
▪ Alle 30 kinderen zijn gediagnosticeerd met ADS-symptomen zoals problemen met de concentratie en opmerkingsvermogen, leerproblemen en prestatieproblemen. Een aantal kinderen heeft ook hyperactiviteit als symptoom.
▪ 5 kinderen uit de groep nemen dagelijks Ritalin, voor 17 kinderen ligt een advies om Ritalin te gaan gebruiken. De andere 8 kinderen gebruiken (nog) geen medicatie.
▪ Alle 30 kinderen worden door hun leraren/leraressen omschreven als hyperactief met een duidelijk concentratieprobleem
▪ De schoolprestaties voor vakken als eigen taal, vreemde talen, rekenen, wiskunde en zgn. leervakken worden als 'bedenklijk' tot 'zwak' beschouwd. De kans op 'zitten blijven' is groot.
▪ De ouders van deze kinderen hebben het - ondanks al hun inspanningen - moeilijk om de kinderen te helpen om te gaan met de verwachtingen die het sociale leven en de school aan hen stellen
▪ Alle kinderen zijn getest op lichaamscoördinatie, auditieve waarneming, schrijfvaardigheid, bescherming van het lichaam tegen vrije radicalen d.m.v. waterstofperoxide-spiertesten, vragenlijsten voor de ouders, onderzoek naar de gezondheid en fitness van de kinderen
▪ Ter afsluiting van de studie zijn alle testen herhaald en afgesloten met een laatste ronde vragen bij de ouders om de algemene veranderingen in het gedrag in kaart te kunnen brengen

### FitLine Voedingssupplementen

Webwinkel: [www.fitlinevoedingssupplementen.nl](http://www.fitlinevoedingssupplementen.nl)

Contactpersoon: Frits Groenevelt

Telefoon: 010 – 52 22 643

Mobiel: 06 – 54 930 900

Email: [info@fitlinevoedingssupplementen.nl](mailto:info@fitlinevoedingssupplementen.nl)



Alle FitLine producten worden gefabriceerd volgens de richtlijnen van GMP (Good Manufacturing Practice)

<b>Inname van FitLine voedingssupplementen</b>		
<b>Kinderen tot 10 jaar</b>		
's morgens	's middags	's avonds
2 theelepels FitLine Basics Junior evt. aangevuld met Omega-3	1 theelepel FitLine Basics Junior	1½ theelepel Restorate
<b>Kinderen ouder dan 10 jaar</b>		
's morgens	's middags	's avonds
1 theelepel Activize evt. aangevuld met Omega-3	½ theelepel Activize	2 theelepels Restorate

<b>Resultaten na 6 maanden</b>	
Lichaamscoördinatie	Verbetering van 14,7%
Concentratie bij auditieve waarneming	Verbetering van 8%
Taalvaardigheid	Verbetering van 10%
Betere schoolresultaten	Verbetering bij alle kinderen
Bescherming tegen vrije radicalen	Voor de studie: geen bescherming tegen vrije radicalen. Na de studie blijkt 90% van de kinderen beschermd
(Sociaal) gedrag	Slapen: 30% verbetering Sociaal gedrag: 40% verbetering Communicatie: 60% verbetering Opmerkingsvermogen: 70% verbetering Schoolprestaties: 50% verbetering Motivatie: 50% verbetering Zelfvertrouwen: 60% verbetering Eetgewoontes: 60% verbetering Positieve feedback door onderwijzers: 30% Positieve feedback door familie: 40% Gemiddeld: 49% verbetering
Houding t.o.v. voedsel	30% eet minder worst 30% heeft minder behoefte aan zoetheid en snoep 40% drinkt minder limonade 30% eet meer volkorenproducten

### **Conclusie/samenvatting**

De FitLine producten zijn een belangrijke aanvulling voor kinderen met ADS symptomen, hetgeen blijkt uit:

- + **Duidelijke verbetering van de lichaamscoördinatie**
- + **Verbeterde concentratie**
- + **Grotere taalvaardigheid**
- + **Betere schoolcijfers**
- + **Optimale bescherming van het lichaam tegen vrije radicalen**
- + **Opvallende verbeteringen in (sociale) gedragingen**
- + **Gezondere eetgewoontes**

#### **FitLine Voedingssupplementen**

Webwinkel: [www.fitlinevoedingssupplementen.nl](http://www.fitlinevoedingssupplementen.nl)  
 Contactpersoon: Frits Groenevelt  
 Telefoon: 010 – 52 22 643  
 Mobiel: 06 – 54 930 900  
 Email: [info@fitlinevoedingssupplementen.nl](mailto:info@fitlinevoedingssupplementen.nl)



Alle FitLine producten worden gefabriceerd volgens de richtlijnen van GMP (Good Manufacturing Practice)



## En wat vinden de kinderen er zelf van?

### Een paar reacties.....

"Mijn naam is Julian en ik ben 11 jaar oud. In Januari was ik nog zeer onrustig en ongeconcentreerd en ik had geen zin in school. Thuis was het ook al zo. Ik had ruzie om het huiswerk, mijn cijfers en mijn handschrift. Soms kon ik niet eens meer lezen wat ik 20 minuten geleden geschreven had. En toen begon ik met FitLine. Al na 6 weken vroeg mijn moeder wie er in mijn schrift geschreven had. Ook mijn leraar is blij met me omdat ik goed meewerk. Discussies over mijn huiswerk en cijfers hebben we niet meer. Ook mijn moeder is blij met FitLine, omdat ze meer rust heeft."

"Ik ben Virginia en 9 jaar oud. Ik heb meegedaan aan een onderzoek met vitamientjes bij erg drukke kinderen. Voordat ik dit poeder nam was ik heel onrustig en kon niet stilzitten op school. Ik vergat ook alles, want als ik uit school kwam, wist ik al niet meer wat mijn huiswerk was. Al na 4 weken kon ik mooier schrijven en hoefde mama niet meer aan mijn vriendinnetje te vragen wat mijn huiswerk was. Ik was ook veel eerder klaar met mijn huiswerk en had meer tijd om lekker te spelen. Op school heb ik veel betere cijfers gehaald en ik kan veel beter opletten. Ik vind FitLine heel lekker."

"Ik ben Marvin en 12 jaar oud. Omdat ik vanwege mijn slechte cijfers en moeite met concentratie al een tijdje ergotherapie krijg, wilde ik de FitLine natuurlijk wel proberen. Ook mijn moeder was zo enthousiast dat ze het zelf ook is gaan gebruiken. Al na een paar weken voelde ik me veel sterker. Mijn huiswerk was sneller klaar en dus kon ik eerder gaan spelen. Het beste is dat ik op school bijna voor elk vak een punt hoger heb op mijn rapport."

"Hallo, ik ben Joshua en 11 jaar. Voordat ik FitLine ging gebruiken, was ik een hele drukke, zenuwachtige jongen die op school best wel lastig was en de les vaak verstoorde. Daardoor had ik slechte cijfers. Een paar weken nadat ik FitLine ging gebruiken, vroeg mijn leraar aan mijn moeder wat er met mij aan de hand was, omdat ik zo rustig en opmerkzaam was geworden en ze vroeg of ik soms een of andere pil slikte. Dat vond ik heel leuk. Ik voel me duidelijk beter dan vroeger."

"Hallo, ik ben Christopher en ik ben 9 jaar oud. Ik heb meegedaan aan een onderzoek bij erg drukke kinderen (FitLine ADS Studie, red.) en daarom moest ik toen vitamines van FitLine drinken. Ik voel me heel goed. Thuis maak ik mijn ouders niet meer zo nerveus en op school ben ik veel rustiger en heb betere cijfers. Ook heb ik geleerd meer groente te eten en ik vind het fijn en lekker om FitLine te drinken." Christopher, 9 jaar

"Mijn naam is Lukas en ik ben 14 jaar oud. Voordat ik aan deze studie meedeed waren mijn cijfers op school zo slecht, dat ik überhaupt geen zin meer had om erheen te gaan. Ik verwachtte niet zoveel van deze FitLine, omdat ik al zoveel geprobeerd had wat niet werkte. Maar sinds ik FitLine neem, is mijn leven veranderd. Mijn cijfers op school zijn veel beter geworden en ik heb veel meer zelfvertrouwen gekregen. Door de Restorate heb ik geen slaapproblemen meer. Ik slaap makkelijk in en slaap ook de hele nacht door. Als ik 's morgens opsta voel ik me uitgerust en heb weer zin in de dag. Bedankt FitLine."

### FitLine Voedingssupplementen

Webwinkel: [www.fitlinevoedingssupplementen.nl](http://www.fitlinevoedingssupplementen.nl)

Contactpersoon: Frits Groenevelt

Telefoon: 010 – 52 22 643

Mobiel: 06 – 54 930 900

Email: [info@fitlinevoedingssupplementen.nl](mailto:info@fitlinevoedingssupplementen.nl)



Alle FitLine producten worden gefabriceerd volgens de richtlijnen van GMP (Good Manufacturing Practice)