

# Suppletierichtlijn

## Leer- en concentratieproblemen

Leerproblemen kenmerken zich door onvoldoende vermogen om nieuwe kennis binnen redelijke tijd eigen te maken. Dit uit zich met name in lees- en rekenproblemen en in onvoldoende schriftelijke taalvaardigheid. De prestaties zijn verminderd ten opzichte van mensen van vergelijkbare leeftijd, intelligentie, opleiding en opvoeding, zonder dat er sprake is van een lichamelijke of ontwikkelingsstoornis. Oorzaken kunnen o.a. liggen in psychische overbelasting (stress), een langdurig tekort aan micronutriënten en een belasting met zware metalen. Suppletie kan ondersteuning bieden bij het mentaal functioneren.

Nutriënten	Richtlijn voor dagdosering	Bewijskracht
<b>Creatine</b> Kan bijdragen aan meer energie voor de hersenen Helpt cognitieve processen te verbeteren	2-4 gram	● ●
<b>Rozenwortel (<i>Rhodiola rosea</i>)-extract</b> Kan mentale vermoeidheid helpen verminderen Helpt de concentratie te verhogen	2 x daags 200 mg	● ●
<b>Japanse tempelboom (<i>Ginkgo biloba</i>)-extract</b> Helpt het geheugen en leerprestaties te verbeteren	1-2 x daags 120 mg	● ◐

### Gerelateerde suppletierichtlijnen

- ADHD (Hyperactiviteit)

### Aandachtspunten

- Zorg voor voldoende beweging en ontspanning in de buitenlucht.
- Een voeding rijk aan groente, fruit, eiwitten, omega 3-vetzuren en arm aan koolhydraten kan leerproblemen helpen te verminderen.
- Voeding rijk aan omega-3 vetzuren en jodium tijdens de zwangerschap verlaagt de kans op leerproblemen bij het kind.
- Let op een eventueel ijzertekort: dit is een mogelijke oorzaak van leerproblemen.
- Bij het gebruik van medicijnen, zie tabel 1 voor mogelijke interacties.

### Belangrijkste referenties

- Mix JA. et al, A double-blind, placebo-controlled, randomized trial of Ginkgo biloba extract EGb 761 in a sample of cognitively intact older adults: neuropsychological findings, Hum Psychopharmacol. 2002 Aug;17(6):267-77.
- Cieza A. et al, Effects of Ginkgo biloba on mental functioning in healthy volunteers, Arch Med Res. 2003 Sep-Oct;34(5):373-81.
- Rae C. et al, Oral creatine monohydrate supplementation improves brain performance: a double-blind, placebo-controlled, cross-over trial. Proc Biol Sci. 2003 Oct 22;270(1529):2147-50.
- Hammett ST. et al, Dietary supplementation of creatine monohydrate reduces the human fMRI BOLD signal, Neurosci Lett. 2010 Aug 2;479(3):201-5.
- Panossian A. et al, Evidence-based efficacy of adaptogens in fatigue, and molecular mechanisms related to their stress-protective activity, Curr Clin Pharmacol. 2009 Sep;4(3):198-219.
- Spasov AA. Et al, A double-blind, placebo-controlled pilot study of the stimulating and adaptogenic effect of Rhodiola rosea SHR-5 extract on the fatigue of students caused by stress during an examination period with a repeated low-dose regimen, Phytomedicine. 2000 Apr;7(2):85-9.