

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
L-Theanine in combinatie met cafeïne Verbeterd de aandacht	200 mg L-theanine en 160 mg cafeïne	● ●
Rozenwortel (<i>Rhodiola rosea</i>)-extract (gestandaardiseerd op 3% Rosavine en 1% Salidroside) Kan mentale vermoeidheid helpen verminderen Helpt de concentratie te verhogen	2 x daags 200 mg	● ●
Citicoline Verhoogt de beschikbaarheid van acetylcholine en ATP in de hersenen Verbeterd de cognitieve prestaties, zoals focus, concentratie en helderheid	300-600 mg	● ◐
Bacopa monnieri Ondersteunt de informatieverwerking, het leervermogen en het geheugen	200-600 mg	● ◐
Fosfatidylserine Ondersteunt de neuronale membraanfuncties	200-300 mg	●

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

- Glade, M. J., & Smith, K. Phosphatidylserine and the human brain. *Nutrition*, 2015, vol. 31, no 6, p. 781-786.
- Kean, J. D., Downey, L. A., & Stough, C. A systematic review of the Ayurvedic medicinal herb *Bacopa monnieri* in child and adolescent populations. *Complementary therapies in medicine*, 2016, vol. 29, p. 56-62.
- Sohail, A. A., Ortiz, F., Varghese, T., et al. The Cognitive-Enhancing Outcomes of Caffeine and L-theanine: A Systematic Review. *Cureus*, 2021, vol. 13, no 12.
- Ivanova Stojcheva, E., & Quintela, J. C. The Effectiveness of *Rhodiola rosea* L. Preparations in Alleviating Various Aspects of Life-Stress Symptoms and Stress-Induced Conditions—Encouraging Clinical Evidence. *Molecules*, 2022, vol. 27, no 12, p. 3902.
- McGlade, E., Agoston, A. M., DiMuzio, J., et al. The effect of citicoline supplementation on motor speed and attention in adolescent males. *Journal of attention disorders*, 2019, 23.2: 121-134.