

# Autisme en eetproblemen

## Leren eten doe je stap voor stap

**Niet eten omdat je geen hongergevoel herkent. Of omdat je de geur of structuur van voedsel zo slecht verdraagt dat je moet kokhalzen. Of omdat je te overprikkeld bent om je op eten te kunnen concentreren. Voor veel kinderen met een autismespectrumstoornis is gevarieerd eten niet vanzelfsprekend. Dat kan ernstige sociale en fysieke problemen veroorzaken. Annemiek van Maanen en Frieda Boudesteijn (behandelaars bij de Poli Autisme Kind en Jeugd van Yulius) zijn gespecialiseerd in autisme en eetproblemen. Zij leren kinderen en hun ouders om beter te eten. Daarnaast bieden zij professionals nu ook een studiedag aan rondom autisme en voeding.**

“Er zijn maar weinig kinderen met autisme die volgens de schijf van vijf gezond en gevarieerd eten”, zegt Annemiek. “Veel ouders leggen zich erbij neer. Het autisme is al complex genoeg. Maar er is een grote groep kinderen bij wie het eetprobleem zo groot is, dat het de sociale omgang in de weg staat, de groei belemmert of de gezondheid in gevaar brengt. Voor die kinderen ontwikkelden we een behandeling.”

De vijfjarige Jake is zo'n kind. “Jake heeft sterke weerstand tegen bijna alle soorten eten. Hij houdt niet van de structuur, de vorm, de kleur. We weten het niet precies. En hij kan het ons niet vertellen”, zegt zijn moeder Deborah. Ook Quinten van 18 heeft een probleem met eten: hij vergeet te eten als niemand hem erop wijst. “Ik at misschien één boterham overdag.”

### Factoren

Er zijn allerlei factoren waardoor een kind met autisme niet of moeilijk kan eten. Geen gevoel voor honger of verzadiging bijvoorbeeld. Ook lichamelijke aandoeningen, zoals moeizame spijsvertering of motoriek, komen regelmatig voor. Vaak spelen sensorische problemen een rol. “Er zijn veel kinderen met autisme bij wie de zintuigen overgevoelig zijn. Dan ruikt iets al snel niet lekker. Of het kraakt te hard of voelt te grof”, legt Annemiek uit. “Of juist andersom”, vult Frieda aan, “dat er te weinig prikkels binnenkomen en een kind overall sambal op doet om toch maar iets te proeven.” Daarnaast is de manier van denken van kinderen met autisme van invloed op hun eetgedrag. Zo kunnen sommige kinderen door hun geringe voorstellingsvermogen soms moeilijk inschatten hoe iets dat ze niet kennen, gaat smaken. Het oogt niet vertrouwd en dus eten ze het niet. Dan zijn er ook nog de omstandigheden waarin een kind moet eten. Annemiek: “Stel je voor dat je met zijn vijven aan tafel zit. Iedereen praat door elkaar. Je vader moppert omdat je niet genoeg eet. Je broer noemt je



foto-credit: M. Assie-Poot

### Studiedag voor professionals

Meer weten over eetproblemen bij kinderen met psychiatrische problemen? Vanuit het Autisme Expertisecentrum is een studiedag rondom dit thema opgezet. De volgende studiedagen zijn op:

- woensdag 6 juli 2016 Dordrecht
- dinsdag 25 oktober 2016 Dordrecht

<https://autismeexpertisecentrum.yulius.nl/>

een aansteller. Je zus heeft iets op haar bord liggen wat jij niet lust. En dan moet je ook nog eens recht op je stoel zitten. Zo'n complexe situatie vergt veel vaardigheden en veel kinderen met autisme kunnen dan niet meer eten."

### Detectives

De mate waarin deze factoren een rol spelen, is voor ieder kind anders. Daarom analyseren Annemiek en Frieda alle factoren uitvoerig voordat ze een behandelplan opstellen. "We voelen ons een soort detectives", zegt Annemiek. "Het is een puzzel, een zoektocht. We pluizen de gebruiksaanwijzing van het kind uit en ontdekken langzaam wat werkt."

### Kleine stapjes

De omstandigheden aanpassen bijvoorbeeld. Niet met zijn allen aan tafel eten, maar apart. Of een alarm zetten op je telefoon wanneer je moet eten. Hoewel dat laatste voor Quinten juist niet goed werkte. "Ik drukte hem steeds weg", zegt hij lachend.

Wat in ieder geval wel werkt, is kleine stapjes zetten en erkennen dat leren eten een langdurig en ingewikkeld proces is. "Leren eten lusten is niet meteen iets in je mond steken. Dat is de laatste stap", zegt Annemiek. "De eerste stap is een bepaald soort eten in je buurt verdragen, gevolgd door een klein stukje daarvan vasthouden. Dan een keer tegen je lippen aanhouden. De volgende stap is het stukje eten in je mond en er weer uit. Vaak moet het eten wel tien keer in en uit je mond voordat je het oké vindt om het te door te slikken. Het kind bepaalt hoe snel het gaat. Dat zorgt ervoor dat je stappen kunt zetten, hoe klein ze ook zijn."

### Doorzettingsvermogen

De behandeling vergt veel doorzettingsvermogen van de betrokkenen. Deborah paste het kleine stapjesplan toe bij Jake. "Met een worteltje gaat dat nu. We hebben het ook geprobeerd met een erwte. Dat gaat nog niet.



Annemiek van Maanen, mede-ontwikkelaar van de training.  
**foto-credit:** Jurgen Huiskes

We zijn nu ook bezig met moestuintjes om te laten zien waar voedsel vandaan komt. We hopen dat Jake zelfgekweekt eten wel veilig vindt om te eten."

### Gereedschap

Echt oplossen kun je een eetprobleem vaak niet, vertelt Frieda. "Maar je kunt ouders en kinderen wel gereedschap geven om er anders mee om te gaan, waardoor ze er in hun dagelijks leven minder door beperkt worden."

Dat geldt ook voor Quinten: "In het begin vond ik eigenlijk dat ik geen eetprobleem had. Nu snap ik wel dat het niet goed is om te weinig te eten." Deborah is vooral blij dat er nu meer rust is voor Jake.

## Meer weten over de training Autisme en Voeding

### Informatie voor ouders

- [Lees hier het verhaal van Jake \(5 jaar\) >](#)
- Heeft uw kind autisme en eetproblemen? Om een kind aan te melden voor behandeling bij Yulius is een verwijzing nodig van een arts of het wijk- of jeugdteam. U kunt wel contact opnemen met Yulius Aanmelding & Informatie voor meer informatie over deze training.

Is uw kind reeds in behandeling bij Yulius. Vraag naar de mogelijkheden bij uw behandelaar.

### Informatie voor professionals

- [Klik hier >](#) voor de brochure 'Omgaan met moeilijke eters'
- [Klik hier >](#) voor de signalenkaart 'Moeilijk eetgedrag bij kinderen met psychiatrische problemen'
- [Klik hier >](#) voor meer informatie over de studiedag over autisme, eetproblemen en de invloed van sensorische informatieverwerking.

"Jake vindt het wel fijn zoals het nu gaat. We hebben zijn eetproblemen wat losgelaten en laten hem meer aanklooien. Dat geeft hem rust. En hij ziet er beter uit." •