

Eetproblemen bij autisme

An Gers

Na mijn opleiding tot leraar lager onderwijs, besloot ik vanuit mijn interesse in voeding verder te studeren voor diëtiste. Sinds ik in 2006 afgestudeerd ben, combineer ik mijn functie als docent binnen de opleidingen verpleegkunde en vroedkunde bij Thomas More Turnhout met mijn zelfstandige praktijk. De voorbije 15 jaar deed ik algemene dieetbegeleiding, zowel thuis in mijn eigen praktijk als binnen enkele huisartsenpraktijken. Sinds januari 2018 heb ik me volledig toegelegd op de begeleiding van eetproblemen bij autisme, selectieve eters / ARFID en dieetadvies bij prikkelbare darm (fodmap). De voorbije 2 jaren schoolde ik me bij tot 'auticoach'. Als auticoach en ervaringsdeskundige ouder wil ik mijn professionele kennis als diëtiste inzetten om andere ouders te begeleiden bij de eetproblemen van hun kind met autisme. Daarnaast wil ik volwassenen met autisme ondersteunen bij de moeilijkheden die zij ondervinden bij het veranderen van hun eetpatroon.

Waarom kan eten soms moeilijk zijn bij autisme?

Om te begrijpen waarom eetproblemen vaker voorkomen bij autisme, kunnen we gebruik maken van de metafoor van de ijsberg. We zien gedrag (boven de ijsberg) en dit kan verklaard worden door wat er zich afspeelt binnenin de persoon met autisme (onder de ijsberg).



Hoewel wij eten misschien als iets vanzelfsprekends zien, kan eten voor personen met autisme best een complexe opdracht zijn. Kinderen met autisme hebben voor het beheersen en automatiseren van motorische handelingen bijvoorbeeld vaak meer tijd nodig. In situaties van angst, stress en onduidelijkheid zijn deze handelingen extra moeilijk. Daarnaast hebben ze vaak moeite met de textuur van bepaalde voedingsmiddelen. Ook de temperatuur, de geur en het uitzicht van eten kan voor te veel of net te weinig prikkels zorgen.

Het begrijpen van de eetsituatie kan ook een uitdaging vormen. Kunnen inschatten van contexten is vaak moeilijk voor personen met autisme. Voorspellen van wat voedingsmiddelen met zich mee zullen brengen, is daardoor niet evident en kan zorgen voor onzekerheid of angst. Eten is daarnaast ook een sociale aangelegenheid. Sociale regels en verwachtingen aanvoelen, is minder evident voor personen met autisme. Omdat maaltijden tenslotte ook een uitdaging kunnen zijn op het vlak van executieve functies (planning, organisatie, taakinitiatie, ...) kan dit voor bijkomende moeilijkheden zorgen vanaf de adolescentie.

Voldoende basisrust is cruciaal om aan eetproblemen te kunnen werken. Soms is het nodig om hier eerst ruimte te creëren om te kunnen komen tot behandeling van de eetproblemen. Om te komen tot eten, mag de emmer maar halfvol zijn. Vaak is het dan ook nodig om andere dagdagelijkse situaties in het leven onder de loep te nemen en meer af te stemmen op de persoon met autisme.

Het is belangrijk om ruimte te creëren om te leren eten, zonder druk uit te oefenen. Ook als het medisch gezien noodzakelijk is dat het kind (meer) eet, heeft het geen zin om druk uit te oefenen. In dergelijke situaties kan het nodig zijn om via medische voeding de inname te verhogen.

Als mensen met autisme aan de slag willen rondom hun eetproblemen, is het belangrijk om te begrijpen waarom bepaalde aspecten

rondom voeding moeilijk kunnen zijn. Aan de hand van de verschillende verklaringen modellen voor autisme geef ik graag toelichting bij enkele concrete moeilijkheden.

Theory of mind

Met 'theory of mind' bedoelt men het kunnen voorstellen van de binnenkant van iemand anders. Het houdt in dat je verwachtingen, bedoelingen, wensen, kennis en opvattingen van iemand anders kan inschatten. Aangezien het voor personen met autisme moeilijker is om het gedrag van anderen te begrijpen, is dit een verklaring voor de moeilijkheden die zij hebben in verband met sociaal contact en communicatie. Eten is een sociaal gebeuren en wordt vaak gezien als een gespreksmoment. Voor personen met autisme kan het soms fijner zijn om dit gespreksmoment net niet te combineren met de prikkels die de voeding op zich al met zich meebrengt. Daarnaast is het belangrijk om verwachtingen tijdens de maaltijd duidelijk te maken. Denk hierbij aan gepast gedrag aan tafel, maar bijvoorbeeld ook aan verwachtingen die gesteld worden indien nieuwe voedingsmiddelen aangeboden worden.

Executieve functies

Met 'executieve functies' bedoelt men de besturingsfuncties, de functies die belangrijk zijn om te komen tot het oplossen van een probleem. Voorbeelden hiervan zijn: het beheersen van impulsen, het richten, houden en wisselen van aandacht, het plannen en organiseren. Van zodra meer zelfstandigheid verwacht wordt op vlak van organisatie van de maaltijdmomenten, kunnen verstoringen in executieve functies zorgen voor problemen. Denk hierbij aan haarbare verwachtingen aan tafel (vb. aan tafel blijven zitten zonder tijdsinvulling is moeilijk), motorische uitdagingen (vb. met handen blijven eten vraagt minder dan met mes en vork), duidelijke maaltijdstructuur (vb. ochtendroutine vraagt vaak meer tijd waar ook ontbijt deel van uitmaakt) en het plannen en organiseren van maaltijden. Ook het koken van een maaltijd en aan de organisatie van de boodschappen doen beroep op onze execu-

tieve functies. Maaltijdplanners die individueel aangepast zijn en boodschappenlijstjes die afgevinkt kunnen worden in de volgorde van de winkelroute, kunnen dan een hulp zijn.

Centrale coherentie

Met 'centrale coherentie' bedoelt men het zien van samenhang in wat wordt waargenomen. Normaal nemen we zaken in zijn geheel waar. Personen met autisme nemen zaken meer in stukjes waar, in fragmenten. Zij zijn meer gefocust op details en missen daardoor vaak het zicht op het grotere geheel. Omdat dit leidt tot chaos in hun hoofd, hebben ze de neiging om veiligheid te zoeken in repetitieve handelingen, routines en structuren. Ze zijn hierdoor minder flexibel en hebben het moeilijker met veranderingen. Daarnaast zorgt het verminderde zicht op de samenhang tussen verschillende zaken ervoor dat ze moeite hebben met transfer van bijvoorbeeld vaardigheden van de ene naar de andere context.

Zo zien we bijvoorbeeld dat sommige kinderen met autisme op school wel fruit eten, maar thuis niet. Ook zijn gemengde gerechten omwille van die reden vaak moeilijker dan wanneer de verschillende componenten apart worden aangeboden.

We merken op dat personen met autisme geneigd zijn om steeds hetzelfde voedingsproduct te kiezen omdat je dan minder details

moet waarnemen, want je weet beter wat je kan verwachten. Dit geeft dus meer voorspelbaarheid. Wil je toch graag veranderingen doorvoeren, dan werk je best in heel kleine stapjes en voorzie je best voldoende tijd voor elke stap. Het is hierbij vaak fijn om te vertrekken van gekende voedingsmiddelen vb. als rood fruit als veilig wordt beschouwd, kan je misschien via rode druiven naar blauwe druiven en witte druiven. Ook kunnen veranderingen aan de eetstructuur gekoppeld worden aan reeds bestaande activiteiten vb. starten met je eigen eten bereiden nadat je de katten hebt gevoerd.

Contextblindheid

Met 'contextblindheid' bedoelt men dat de context niet meegenomen wordt bij de interpretatie van wat er gebeurt. Personen met autisme hebben het moeilijk met de wisselende betekenissen van taal, maar ook van gebeurtenissen, afspraken, ... Hierbij is het belangrijk dat je de context steeds meeneemt in de betekenisverlening en dat is minder evident voor personen met autisme. Vooral de niet-waarneembare context kan moeilijk zijn. Je moet je hierbij kunnen inbeelden wat mogelijks allemaal kan meespelen. Dit alles zorgt ervoor dat dingen vaak anders, verkeerd of niet begrepen worden.

Zo is het misschien de gewoonte om frietjes thuis met je handen te eten. Op restaurant mag dit dan misschien weer niet. Maar bij Oma

en Opa (hoewel dit ook niet thuis is) kan dat misschien weer wel. Als de frietjes in de frituur gegeten worden (toch ook wel een soort restaurant) mag je frietjes misschien weer wel met je handen eten. En als er thuis bezoek komt, wordt er misschien weer verwacht om dit met mes en vork te eten. Voor personen met autisme kan de wereld hierdoor erg onvoorspelbaar zijn. Een ander veelvoorkomend voorbeeld is dat bepaalde voedingsmiddelen enkel in een bepaalde context worden gegeten (vb. appel enkel op school, soep enkel bij Oma). De context van de appel op school geeft een andere eetbeleving dan dat diezelfde appel thuis genuttigd zou worden. Op school ruikt het immers anders dan thuis. Idem voor de soep van Oma.

Eet- en leersituaties houden we omwille van deze reden best gescheiden van elkaar waardoor het eetmoment aan tafel terug ontspannen kan verlopen. Het proefmoment voor nieuwe zaken plaatsen we bewust buiten het maaltijdmoment of we voorzien voor het nieuwe voedingsmiddel een apart bordje met duidelijke afspraken omtrent de verwachtingen naar het kind toe. Hierbij leggen we de lat best laag en werken we in kleine stappen. Zo kan je starten met het voorspellen van een voedingsmiddel door informatie in te winnen bij anderen. Of misschien kiest een kind om zelf op zoek te gaan naar voorspelbaarheid door het voedingsmiddel aan te raken, eraan te ruiken of ernaar te kijken. Als je kind niet spontaan stappen zet indien je nieuwe voedingsmiddelen aanbiedt, kan je je kind misschien wel laten helpen in de keuken tijdens de bereiding.

Sensorische verwerking

Met 'sensorische verwerking' bedoelen we de verwerking van prikkels die waargenomen worden met onze zintuigen. Dit geldt niet enkel voor smaak, maar zeker ook voor geur, zicht, gehoor en tast. Daarnaast kunnen ook het vestibulair zintuig (vb. moeite met stilzitten aan tafel) en proprioceptie (vb. houding aan tafel) invloed hebben op de eetsituatie. Niet alleen voeding veroorzaakt prikkels. We bekijken sensorische verwerking zeer ruim. Er is niet

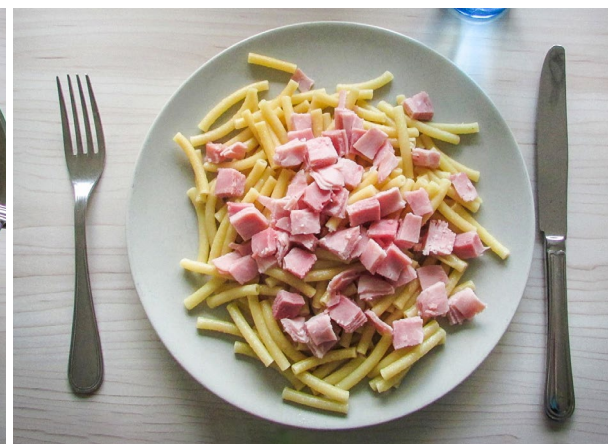
alleen sprake van overgevoeligheden, zeker ook van ondergevoeligheden. Enkele voorbeelden zijn honger- en dorstgevoelens die vaak minder sterk waargenomen worden. Ook het verzadigingsgevoel kan zowel te sterk als te zwak waargenomen worden. Soms voegen we bewust prikkels toe aan een maaltijd (vb. extra kruiden of sauzen) of nemen we net prikkels weg (vb. kookpotten niet mee op tafel of verminderen van de drukte in de eetsituatie).

Predictive coding

De laatste nieuwe wetenschappelijke inzichten in de werking van ons brein vertellen ons dat het waarnemen van de wereld rondom ons niet start met het ontvangen van prikkels. Ons brein voorspelt wat er zal gebeuren en toetst bij de zintuigen af of de voorspelling correct was. Vaak is de voorspelling voldoende accuraat om te kunnen overleven en soms is er sprake van voorspellingsfouten (al dan niet belangrijk om te kunnen overleven). Het brein van personen met autisme zou meer belang hechten aan deze voorspellingsfouten waardoor het moeilijker is om te vertrouwen op de voorspellingen van het eigen brein. Zo kunnen voedingsmiddelen die plots van smaak/verpakking/textuur veranderen een erg vervelend gevoel veroorzaken en zo ook het vertrouwen in voeding in het gedrang brengen.

Het gewicht dat je dient te geven aan een voorspellingsfout is afhankelijk van de context. Zo zal een banaan met een bruin vlekje op de schil binnenin vaak nog prima ongeschonden zijn, maar zal een bruine vlek op een appel vaker betekenen dat er een deel is aangetast.

Nieuwe voedingsmiddelen leren kennen, doe je omwille van deze reden dan ook best steeds met dezelfde soort of hetzelfde merk en in dezelfde toestand (vb. rijpheid). Dit geeft meer voorspelbaarheid en maakt dat het minder moeilijk wordt om het voedingsmiddel te leren kennen. Mandarijntjes kunnen omwille van deze reden dan ook een uitdaging zijn (droog, met of zonder pitten, zuur of zoet). We proberen voedingsmiddelen meer voorspelbaar te maken door vb. ouders



Macaroni met ham en kaassaus, gescheiden aangeboden.

te laten voorproeven en info te laten geven aan hun kind over de eigenschappen van het mandarijntje. Hierdoor neemt de voorspelbaarheid toe en neemt de stress bij het kind af.

Stukjes in gemixte soep geven vaak een voorspellingsfout. Een manier om toch soep te leren eten, kan eruit bestaan om eerst te werken met een soepmaker die de soep zeer fijn kan mixen waardoor details minder waarneembaar worden. Bouillonsoep met grote stukken groenten lukt vaak ook beter omdat dit zichtbaar is en hierdoor ook voorspelbaar. Brood is vaak een moeilijk voedingsmiddel omdat dit zeer variabel is qua geur, smaak en textuur. Een vers brood van de bakker proeft en voelt anders dan datzelfde brood de volgende dag of dan datzelfde brood 's middags in de brooddoos. De geur is anders, maar ook zijn de randen vaak al iets droger waardoor de smaak en de textuur wijzigt. Brood kan je meer voorspelbaar maken door het bijvoorbeeld te roosteren of er een croque monsieur van te maken. Voor sommige kinderen kan een voorspelbaar menu zorgen voor meer rust en op die manier ook voor minder strijd aan tafel bij het ontdekken van wat wordt aangeboden.

Hoe ver moet je gaan met aanpassingen van voeding bij kinderen met autisme?

Net als bij alle andere uitdagingen in het leven van iemand met autisme, is het belangrijk om ook hier in te zetten op 2 sporen: enerzijds het aanpassen van de omgeving en anderzijds de persoon met autisme trainen in zijn vaardigheden om met deze uitdagingen om te gaan. We gaan zeker zaken aanpassen en daarnaast ook oefenen en zeer gradueel opbouwen.

Het is de kunst om de lat net daar te leggen waar ze echt wel laag genoeg ligt waardoor het kind nog over de lat kan en wil springen en ook hoog genoeg om net dat stapje bij te leren. De ene dag is de andere niet. Soms dient de lat lager gelegd te worden omdat de emmer reeds gevuld is met andere uitdagingen van de dag.

Bij het aanpassen van de eetsituatie van het kind met autisme kan de regel van gedeelde verantwoordelijkheid een houvast bieden. Ouders hebben de verantwoordelijkheid over wat er gegeten wordt, waar en wanneer. Het kind heeft de verantwoordelijkheid over of en hoeveel er gegeten wordt. Ouders houden in hun aanbod best rekening met de mogelijkheden van het kind door de lat op de juiste hoogte te leggen waardoor het eetmoment geen strijd is. Ook heeft een kind met autisme soms extra ondersteuning van de ouders nodig bij het bepalen van een gezonde hoeveelheid voeding.

Moet elke moeilijkheid met eten aangepakt worden?

Of het nodig is om rond de eetmoeilijkheden te werken, is afhankelijk van een aantal factoren. Soms kunnen er medische redenen zijn (vb. groei- en gewichtscurve, vermoeidheid, conditie bij inspanningen, ...) die te maken hebben met de hoeveelheid voeding (te veel of te weinig) of de variatie aan voeding. Ook kunnen andere aspecten omtrent het maaltijdgebeuren zorgen voor extra spanningen (vb. aan tafel komen, aan tafel blijven zitten, sociale gelegenheden).

Belangrijk is om het ideaalbeeld van gezonde voeding niet als doel te stellen. We gaan voor een voeding die ervoor zorgt dat een kind gezond kan ontwikkelen en groeien en waarbij voeding niet lijdt tot sociaal uit de boot vallen (denk vb. aan hoe om te gaan met eten op verjaardagsfeestjes). We mogen niet dezelfde standaarden verwachten in verband met afwisselend eten als bij personen zonder ASS. We dienen rekening te houden met het autisme waarvoor ook aanpassingen nodig zijn bij andere alledaagse taken. Dit geldt evenzeer voor de eetmomenten.

An Gers

www.desmaakprikkel.be
Diëtiste & auticoach
Docent bij Thomas More





Eetexpert

Eetexpert is het Vlaamse Kenniscentrum rond eet- en gewichtsproblemen. Ook bij het Vlaamse Kenniscentrum hebben ze voor jou heel wat aanbod: Je kan er hulp vragen bij het zoeken van hulpverleners in je buurt, je kan er info vinden rond de aanpak van eetproblemen bij mensen met ASS en je vindt er een ondersteuningsfiche.

Ben je op zoek naar hulp voor eetproblemen of een eetstoornis? Eet je kind selectief?

- Contacteer Eetexpert op de verwijzingslijst eetstoornissen en eetproblemen: www.eetexpert.be/hulp/verwijzingslijst-eetproblemen 
- Bekijk de toolkit eetstoornissen voor ouders: (foto in map – link en QR) een online toolkit eetstoornissen voor ouders die ontdekken dat hun kind een eetstoornis heeft. Een veilige haven met betrouwbare en up-to-date informatie. www.eetexpert.be/ouders 
- Bekijk de tips voor naasten: Vaak zien naasten zoals ouders, partner, of vrienden het eetprobleem het eerst. Maar de persoon zelf ziet dit vaak nog niet, of ontkent de ernst ervan. Dit geeft onmacht. Hoe help je je naaste met

een eetstoornis? Volgende tips kunnen houvast geven. www.eetexpert.be/naasten 


- Check veelgestelde vragen: www.eetexpert.be/veelgestelde-vragen 

Specifieke info in verband met autisme en eetproblemen

Voor veel mensen is leren eten iets vanzelfsprekends. Maar kinderen met autisme en eetproblemen zijn eerder regel dan uitzondering. Iets nieuws leren, prikkels verwerken en informatie afleiden uit de omgeving zijn vaak moeilijk bij autisme, allemaal vaardigheden die belangrijk zijn bij het (leren) eten.

<https://eetexpert.be/info/eet-en-gewicht-sproblemen/speciale-doelgroepen/autisme-en-eetproblemen/> ((link en QR)

Ondersteuningsfiche voor hulpverleners en omstanders bij mensen met autisme

www.eetexpert.be/wp-content/uploads/2019/12/Autisme-FINAL-FICHE.pdf 



Bronvermelding

Fondelli, T. (2016). Autism en eetproblemen. Lannoo Ledford, J. R., & Gast, D. L. (2006). Feeding Problems in Children With Autism Spectrum Disorders: A Review. Focus on Autism and Other Developmental Disabilities, 21(3), 153-166.
Mitchell, G. L., Farrow, C., Haycraft, E., & Meyer, C. (2013). Parental influences on children's eating behaviour and characteristics of successful parent-focussed interventions. Appetite 60, 85-94
Satter, E. (1999). The feeding relationship. In D. B. Kessler & P. Dawson

(eds). Failure to thrive and pediatric undernutrition: A transdisciplinary approach. Baltimore, MD: Paul H. Brookes Publishing Co
Schrek, K., A., Williams, K., Smith, A.F. (2004). A comparison of eating behaviors between children with and without autism. Journal of Autism and Developmental Disorders
Vermeulen, P., & Degrieck, S. (2015). Mijn kind heeft autisme. Tiel: Lannoo Vermeulen, P. (2021). Het voorspellende brein. Pelckmans
Wardle, J., Carnell, S., & Cooke, L. (2005). Parental control over feeding and children's fruit and vegetable intake. How are they related? Journal of the American Dietetic Association, 105, 227-232