



Voedingsadvies bij kinderen met eetproblemen



Kinderen en eetproblemen



Wat is het?

Leren eten is een uitdagende taak voor zowel kinderen als ouders en dit zowel op motorisch als op sensorisch vlak. Zo ontdekken kinderen enerzijds de verschillende smaken en texturen van voeding. Anderzijds leren ze ook hoe ze best aan tafel zitten en hoe ze netjes kunnen eten met een lepel, mes en vork. Eten is dus naast levensnoodzakelijk, ook een sociaal gebeuren.

Leren eten verloopt stap voor stap. Het is normaal dat het leerproces niet zonder moeilijkheden verloopt. Kinderen lusten nog niet alles en hebben hun eigen smaakvoorkeuren. Je kind onder druk zetten om toch alles op te eten of te proeven, werkt vaak nadelig. Dit kan ervoor zorgen dat eetproblemen onbedoeld verder escaleren, waardoor de spanning in het gezin kan stijgen.

Jonge kinderen zijn geboren intuïtieve eters, ze eten enkel als ze echt honger hebben. Naarmate kinderen ouder worden, worden ze meer en meer verleid door externe prikkels zoals het zien en ruiken van eten. Ze eten dus niet enkel meer vanuit een hongergevoel, maar ook vanuit zin in lekkere dingen.

Eetproblemen

Een eetprobleem, wat is dat nu? Een eetprobleem is een verstoring in het gezonde eetgedrag, waardoor het eetgedrag niet meer natuurlijk en ontspannen verloopt. Voorbeelden van eetproblemen zijn te weinig eten, te veel eten en te snel of te traag eten.

Kinderen die eetproblemen hebben, worden vaak benoemd als kinderen die 'iets niet lusten' of 'moeilijk willen doen'. Dit is echter een misvatting, want kinderen met eetproblemen zouden vaak net heel graag willen eten. Ze kunnen dit echter niet altijd door verschillende fysische of psychologische barrières. Door hierover opmerkingen te maken wordt er niet alleen meer druk op de kinderen in kwestie gelegd, maar krijgen ook de ouders van de kinderen meer stress. Dit kan dus best vermeden worden.



Voedselaversies

Te weinig eten kan veroorzaakt worden door **voedselweigeringen of voedselaversies**. Bij een voedselaversie is er een afkeer van bepaalde soorten voedsel en drank.

Vormen van voedselweigering zijn problematisch als ze een ernstig gelimiteerd eetpatroon betreffen en dit met of zonder verstoring van de groei sinds enkele weken. De inname van bepaalde producten wordt vermeden of zelfs geweigerd of gaat gepaard met (neiging tot) misselijkheid, braken, angst of andere ongemakken.

Als verschillende smaken, temperaturen en texturen niet worden geaccepteerd, kan een selectief en eenzijdig eetpatroon ontstaan. De oorsprong hiervan kan liggen in de leeftijdsgerelateerde neofobie, een angst voor nieuw voedsel. Deze voedselneofobie maakt deel uit van de normale ontwikkeling van elk kind, maar niet iedereen ondervindt hier evenveel moeilijkheden van. Dit kan te maken hebben met het temperament en de leeftijd van je kind of kan ontstaan doordat er inadequaet wordt omgegaan met bepaalde voedingsmiddelen of voedingsmiddelengroepen.



Te veel of te frequent eten

Het kan zijn dat je kind te veel eet in vergelijking met zijn behoeften of met wat andere kinderen van diezelfde leeftijd eten en dat bij zowel de maaltijden als tussendoor. Dit kan bijvoorbeeld komen door controleverlies tijdens het eten, waardoor je kind niet het gevoel heeft te kunnen stoppen.

Binnen een gezond eetpatroon wordt geadviseerd om 3 hoofdmaaltijden en twee tot drie tussendoortjes per dag te eten. Frequenter eten leidt vaak tot een afname van de eetlust, met als gevolg dat er minder gegeten wordt tijdens de hoofdmaaltijden. Te veel tussendoor eten kan dus ten koste gaan van een gezond voedingspatroon aangezien groenten en fruit meestal tijdens de hoofdmaaltijden worden aangeboden en deze portie dus ook kan verminderen.



Te snel of te traag eten

Te snel of te traag eten is een relatief iets. Indien je als ouder of kind hiervan zelf geen hinder ondervindt, is er eigenlijk geen probleem. Het duurt gemiddeld gezien een twintigtal minuten vooraleer het verzadigingsgevoel optreedt. Te snel eten kan dus leiden tot verteringsongemakken of tot overeten.

Algemeen kan men stellen dat een maaltijd niet langer mag duren dan 30 minuten. Wanneer het te traag eten sporadisch voorkomt, is het waarschijnlijk eerder een kwestie van “niet lusten”. Bij een kind dat systematisch te traag eet kan men denken aan voedselweigering of slikproblemen.



Leren eten

Kinderen moeten smaken leren appreciëren. Ze hebben namelijk een aangeboren voorkeur voor alles wat zoet en zout smaakt en een afkeer van bittere en zure smaken. Evolutionair gezien, zijn dit de smaken die aangeven dat deze voedingsmiddelen slecht en/of gevaarlijk kunnen zijn. Experimenteren met eten is een goede manier om kinderen vertrouwd te maken met nieuwe voedingsmiddelen en hen duidelijk te maken dat ook bittere en zure smaken oké zijn.



Tips & tricks



Je kind dwingen om iets op te eten creëert eerder problemen dan ze op te lossen. Het kan daarbovenop zorgen voor spanning binnen het gezin en voor extra stress rondom het eetmoment.



Maak suiker- en vetrijke extraatjes niet aantrekkelijker, door deze te **verbieden** of te gebruiken als **beloning** als ze hun “vieze groentjes” op eten.



Eet met **regelmaat**. Hou je zoveel mogelijk aan eenzelfde tijdschema. Ideaal bestaat dit uit 3 hoofdmaaltijden en 2 tot 3 tussendoortjes per dag. Zo leert je kind dat hij of zij niet de hele dag door kan eten.



Kies voor kleine porties op een groot bord in plaats van voor een grote berg eten. Dit zal je kind meer stimuleren om te eten, grote hoeveelheden schrikken namelijk af.



Jij bepaalt **WAT** je kind eet, maar **je kind** bepaalt zelf **HOEVEEL** hij of zij eet.

- Kinderen van een jonge leeftijd hebben een goed werkend **honger- en verzadigingsgevoel**. Het is belangrijk hier als ouder op te vertrouwen.
- Kinderen merken al snel dat ze meer **aandacht** krijgen als ze weinig of kieskeurig eten.
- Motiveer jouw kind om te proeven als hij of zij iets niet lust, door zelf het **goede voorbeeld** te geven.
- Indien je ongerust bent over wat je kind eet, kan je best gedurende een paar dagen opschrijven wat hij of zij consumeert, hoeveel, wanneer en in welke omstandigheden. Bespreek dit met je huisarts, diëtist of verpleegkundige.



Een kindvriendelijke tafel. Leuk eetgerei stimuleert kinderen om te eten. Kies eetgerei dat is aangepast aan hun motoriek. Verwacht niet van een kleuter dat hij perfect met een groot mes en een grote vork kan eten. Laat de kinderen op hun eigen originele manier de tafel dekken. Maak het eten aantrekkelijk. Maak een gezichtje met groentjes of steek eens stukjes fruit op een spiesje. Ook hierbij kan een kind al meer helpen dan je denkt.



Goede tafelregels verminderen stress



Eten is een sociale zaak! Eet **samen** en geef als ouder het **goede voorbeeld**.



Kinderen leren vaak door **imitatie**. Als je als ouder afgeleid bent tijdens het eetmoment, kan je moeilijk verwachten dat je kind zijn speelgoed aan de kant legt.



Oh **keuzes!** Laat je kind kiezen uit beperkte mogelijkheden. Zo kan je hem of haar laten kiezen uit 2 soorten groenten.



Samen koken? Dat is leuk! Laat je kind helpen in de keuken. Samen de maaltijd bereiden verhoogt het eetplezier en zelfvertrouwen bij het kind.



Waarschuw je kind vooraf dat het eten bijna klaar is. Gebruik hierbij zo een precies mogelijke tijd, zo geef je je kind de tijd om hun spel af te ronden.



Een leuke **sfeer** aan tafel doet wonderen. Zo kan je werken met een mooi bord of een speciale beker.



Eten op vaste uren en plaatsen is belangrijk voor elk kind. Baken eetmomenten duidelijk af. Een kind heeft nood aan regelmaat, ook met betrekking tot eten. Zo maak je ze duidelijk dat de hele dag door eten niet kan. Door op vaste momenten te eten hou je ook een beter overzicht op wat je zelf en ook wat je kinderen eten.



Maak duidelijke afspraken, bv. Ga niet van tafel alvorens iedereen klaar is met eten. Geen tv, spelletjes of kranten aan tafel. Alle maaltijden (dus ook tussendoortjes) worden aan tafel genomen. Deze afspraken moeten gelden voor alle gezinsleden, dus ook voor de ouders. Leg uit waarom je deze regels belangrijk vindt en ga na of je kind de regels begrijpt. Stel ook niet te veel regels op.



Kinderen met autisme en eetproblemen



Als je aan je kind vraagt om te **proeven**, is aanraken met de tong voldoende. Na het proeven, is het beter om niet te vragen of hij het lekker vond, maar eerder wat hij proefde of hoe makkelijk het was.



Creëer een **gestructureerde maaltijd routine**. Het instellen van een consistente en voorspelbare maaltijdroutine kan kinderen met autisme helpen om zich comfortabeler en meer op hun gemak te voelen tijdens het eten. Stel regelmatige eet- en snacktijden in. Een consistente routine kan kinderen helpen te anticiperen en zich voor te bereiden op de maaltijd.



Gebruik **visuele hulpmiddelen**, zoals visuele schema's, sociale verhalen of beeldkaarten. Deze kunnen kinderen met autisme helpen om de maaltijdroutine te begrijpen en te volgen. Visuele hulpmiddelen kunnen een duidelijke structuur bieden en angst of verwarring rond de maaltijd verminderen. Gebruik visuals om de stappen van de maaltijdbereiding, het verwachte gedrag en de voedselkeuzes te illustreren.



Het proeven kan aangemoedigd worden door kort uit te leggen **waarom** het lichaam deze voeding nodig heeft en daarna **spelenderwijs** het proeven te benaderen.



Moedig **actieve deelname** aan. Betrek het kind bij de maaltijdbereiding, zoals groenten wassen, ingrediënten roeren of de tafel dekken. Actieve deelname kan hun betrokkenheid en investering in het maaltijdproces vergroten. Het kan ook zorgen voor sensorische input en een positieve associatie met eten bevorderen.



Een kind met autisme mag **nooit gedwongen** worden om te eten, aangezien dit als traumatisch kan ervaren worden.



Het kan een hulp zijn om voedingsmiddelen **apart** aan te bieden, omdat er een voorkeur is voor afzonderlijke prikkels en pure smaken. Als je kind moeite heeft met voedingsmiddelen die elkaar aanraken, kan een **gourmetbord** met verschillende compartimenten hierbij helpen.



Bied **verschillende soorten** voedsel aan. Kinderen met autisme kunnen sensorische gevoeligheden of voorkeuren hebben die hun voedselkeuzes beïnvloeden. Zorg voor een breed scala aan voedingsmiddelen, waaronder verschillende kleuren, texturen en smaken, om het verkennen van en het kennismaken met verschillende opties aan te moedigen.



Introduceer geleidelijk nieuwe voedingsmiddelen naast vertrouwde en voorkeursmaaltijden om een evenwichtige voeding aan te moedigen. Heb geduld met de acceptatie ervan.



Overweeg om **voorkeursvoedsel** of voedingsmiddelen in maaltijden te verwerken om ze aantrekkelijker te maken en de kans op acceptatie te vergroten.



Je kind kan **overprikkeld** raken door invloeden rondom het eetgebeuren, waardoor hij niet goed kan focussen op wat er op zijn bord ligt. Je kan letten op storende invloeden, zoals reflecterend materiaal in de zon, veel kleuren, decoratie, etc.



Overgevoeligheid voor **geluiden** kan eventueel verminderd worden door het sociale gebeuren van eten los te koppelen van het eten zelf. Dit kan je doen door eerst 10 minuten te eten in stilte en dan pas praten toe te staan.



Als je kind **overgevoelig** is aan **geuren**, kan je eetwaren afzonderlijk aanbieden, zonder kruiden of sterke sauzen. Let ook op geuren zoals deodorant of parfum.



Bij **ondergevoeligheid** voor **geuren** zal je kind erg sterke geuren gebruiken om eetlust op te wekken. Dit kan je inzetten als hulpmiddel om fletsere voedingsmiddelen te leren eten. Een voorbeeld hiervan is worteltjes met currysaus.



Bij **overgevoeligheid** voor **smaak** zijn er verschillende maatregelen die genomen kunnen worden. Je kan bijvoorbeeld plastic bestek gebruiken, omdat zilveren of metalen bestek soms een smaak kan afgeven. Let er ook op dat het eten niet te fel of pikant smaakt en biedt de voedingsmiddelen apart aan.



Sommige voeding kan **pijnlijk aanvoelen**, maar ook het bestek kan pijnlijk zijn. Dan kan je best je kind met de handen of zacht bestek laten eten en kiezen voor zacht, plat gekookt en gepureerd voedsel.



Bij **tactiele hypogevoeligheid** voelt je kind niet wanneer het voedsel voldoende bewerkt is om door te slikken. Hierdoor willen ze graag harde, krakende voeding eten, omdat ze dan horen wanneer ze het veilig kunnen doorslikken. Breid hier het menu uit door andere harde voedingsmiddelen aan te bieden.



Voelt je kind niet goed de **signalen** van het lichaam aan, zoals honger, dorst en verzadiging? Hier kan het helpen om vaste eet- en drinkmomenten in te lassen en vaste hoeveelheden of schema's te maken. Anders heb je het risico dat je kind te weinig drinkt of het zichzelf kan overeten.



Wees eerlijk tegen je kind over wat je serveert. Het is belangrijk om de basisveiligheid van je kind te waarborgen en dus eerlijk te zijn over wat er op zijn/haar bord komt. Maak je normaal groene soep van broccoli en is het dit keer groene soep van prei, maak dit dan op voorhand duidelijk.

Onthoud dat elk kind uniek is en dat strategieën die voor de één werken, misschien niet werken voor de ander. Wees geduldig, flexibel en begripvol bij het omgaan met eetproblemen. Het opbouwen van een ondersteunende en positieve maaltijdgeving is essentieel voor het bevorderen van gezonde eetgewoonten en algeheel welzijn bij kinderen met autisme.

Indien de eetproblemen aanhouden of een significante invloed hebben op de gezondheid en welzijn van een kind raadpleeg dan professionals in de gezondheidszorg die gespecialiseerd zijn in autisme en/ of voedingsstoornissen. Zij kunnen een uitgebreide beoordeling geven, strategieën op maat aanbieden en nauw met jou en je kind samenwerken om specifieke problemen aan te pakken.

Contact

Hebt u na het lezen van deze brochure nog vragen, dan kunt u contact opnemen met de pediatische diëtisten. U kan ons bereiken op het telefoonnummer 014/44.45.09, elke weekday tussen 08.00u en 16.30u.



Elke Mertens

Joke Vanhove

Ellen Thys

Lena Jacobs

Nele Van Hal

Alle informatie over de dienst kindergeneeskunde, de kinderafdeling en het kinderdagziekenhuis vind je op www.azturnhout.be/kinderen.

AZ Turnhout vzw
www.azturnhout.be
info@azturnhout.be



Campus Sint-Jozef
Steenweg op Merksplas 44
2300 Turnhout
014 44 41 11



Campus Sint-Elisabeth
Rubensstraat 166
2300 Turnhout
014 40 60 11



V.U. : Jo Leysen • gedelegeerd bestuurder AZ Turnhout vzw • Steenweg op Merksplas 44 • 2300 Turnhout