



Wat hebben we geleerd vandaag ?

Els Engels / diëtiste ZNA-UKJA & groepspraktijk Eetstudio
Bestuurslid Vlaamse Academie Eetstoornissen



Relatie tussen ASS en ES

- 20 - 30 % van vrouwen met **Anorexia Nervosa** heeft (niet gediagnostiseerde) ASS
- 46 - 89 % van de kinderen met ASS heeft **voedingsproblemen**
- **Overgewicht** komt 2x vaker voor bij ASS dan in algemene populatie



Eetproblemen door beperkte ToM

(Theory of mind)

- **Niet kunnen inschatten** van normaal eetpatroon
- **Fixatie** op eten en afvallen omdat dit wel lukt en ter compensatie van sociale moeilijkheden
- Eetstoornis als **onderdeel van de identiteit** ; geeft houvast en duidelijkheid
- Moeilijkheid met koppeling lichamelijke sensaties en emoties, emotieregulaties = **alexithymie**
- **letterlijk nemen** van info over eten cfr dioxinecrisis, ...
- **Eten** is een sociale aangelegenheid en laat dit nu net voor veel personen met ASS stressvol en moeilijk zijn



Eetproblemen door zwakke CC

(centrale coherentie)

- **Sensorische OVERgevoeligheid** : smaak, geur, eetgeluiden), beperkte voedselrepertoire, meer sprake van allergieën, spijsverteringsproblemen, veel prikkels tijdens de boodschappen doen of het koken op zich
- **Sensorische ONDERgevoeligheid** : geen hongergevoel, niet voelen wanneer je genoeg gegeten hebt
- **Misvattingen over wat gezond is** : fruit in fruitellasnoepjes dus gezond, bier is gezond want 95% water,...)
- **Grotere behoefte aan gedetailleerde en duidelijke uitleg**
- **Doorschieten in (té) gezond** ; extreem sporten, 5 liter water/dag drinken,...



Eetproblemen door minder ontwikkelde EF (executieve functies)

- Moeite met plannen en organiseren ; koken, boodschappen doen, teveel niet ingevulde tijd leidt tot focus op eten
- **Vergeten te eten** (combi ondergevoeligheid en moeite met plannen, doorschieten in interesses)
- Eten, caloriën tellen, afvallen,... als **obsessie/fixatie**



Aanpassingen aan ToM

- Uit het niets iets bedenken is moeilijk > **visualiseer** of gebruik foto's om te tonen welke portie je aanbeveelt (ipv afwegen)
- **Help compenseren en creëer voorspelbaarheid** > hang eetmomenten als vaste kapstokjes tussen andere dagactiviteiten
- Falen maakt onzeker > als afvallen wel lukt kan hier identiteit in gezocht worden - **ondersteun** hen in iets (gezonds) anders



Aanpassingen aan zwakke CC

- **Kleine veranderingen** (bv. andere context) zorgt voor een **groot verschil** > moeite met generaliseren bv. het zachtgekookte eitje bij oma op zondag lust ik maar thuis bij mama niet
- **Vertragen** ! (opruimtijd nodig voor vele prikkels die binnen komen)
- Gefragmenteerde informatieverwerking hangt (deels) samen met over - en ondergevoeligheid voor vele prikkels



Aanpassingen aan EF problemen

- Afvallen of fixatie op eten mogelijk **vervangen** door een andere (gezondere) fixatie
- Aandacht voor het **opbouwen van een goede dag- en eetstructuur** om te compenseren voor moeite te generaliseren, plannen van maaltijd, boodschappen
- **Moeite met overzicht krijgen** kan ervoor zorgen dat bv. “een bord leegeten” een onmogelijke taak lijkt > hulpmiddel = gourmetbord, tevens geschikt als voeding elkaar niet mag raken



Basingrediënten voor een ASS-proof recept :

- LLL methode - Leg de Lat Laag
- Oneindig veel tijd & geduld
- Duidelijkheid, structuur
- Visualisatie
- Voorspelbaarheid
- Veiligheid
- Empathie en betrokkenheid
- Vertrouwen
- Creativiteit
- Nieuwsgierigheid
- Rust/ontspannen sfeer
- ...





Ouders kiezen
waar, wanneer en wat
de kinderen eten.
Kinderen kiezen zelf
hoeveel ze eten.



Slow down.
Calm down.
Don't worry.
Don't hurry.
Trust the process.



GEDULD

- Ik wacht af
- Ik blijf kalm
- Ik beheers me bij tegenslag
- Ik wacht als iets langer duurt
- Ik neem de tijd
- Ik bereik mijn doel stap voor stap
- Ik vertrouw erop dat het goed komt

Alles op zijn tijd.

© 2014 ACT on Virtues - www.hetdeugdospel.nl

Samenwerken een must maar ook een kunst

- (leren) eten is een complexe opdracht
- Aanpak = maatwerk
- Werk multidisciplinair !
- Ieder blijft bij zijn eigen discipline
- Stap voor stap en hap voor hap
- Durf out of de box denken
- Zet zelf even een “autistische bril” op

Altijd  
Uniek 
Totaal
Intelligent 
Soms
Mysterieus 



Praktische tools :

- De proeftoren :educatief spel om jonge kinderen spelenderwijs fruit en groenten te leren proeven.
elke kleur = een bepaalde proeffase
- www.proeftoren.be



Praktische tools :

- **Brain Blocks** :educatief materiaal één beeld, één taal
Omdat er gewerkt wordt met ‘beelden’ wordt het gemakkelijker voor de cliënt om inzicht te krijgen in eigen ervaringen en die van anderen.
- www.brainblocks.com



Praktische tools :

- “Autisme en koken” van Karen den Dekker
- “kook het lekker zelf” van Sandra Cornelissen
= kookboeken voor kinderen met ASS die voor hun ontspanning willen koken : duidelijk, visueel gestructureerd, voorspelbaar en realistisch.



www.kaatjeskeuken.nl



























































Praktische tools :

- Wees zelf creatief
- Maak zelf educatielesjes / experimenten / spelletjes ...

GROENTEN PROEF KAART

Je lust niet graag groenten. Geef niet op en blijf proeven !!! Je moet min. 10talx/proeven alvorens je kan zeggen dat je het echt niet lust. Probeer eerst min. 3 keer een hapje, nadien min. 3 keer een schep en nadien min. 3 keer een portie. Geef dan aan of je al dan niet lust. Succes !

GROENTE	1 HAPJE	1 SCHEP	1 PORTIE	IK VIND DIT	GROENTE	1 HAPJE	1 SCHEP	1 PORTIE	IK VIND DIT
 sla					 dampignons				
 tomaat					 broccoli				
 spruitjes					 bloemkool				
 witloof					 rode kool				
 erwtten					 wortelen				
 boontjes					 spinare				

Els Engels – voedingsdeskundige/diëtiste UKJA – ZNA

Fruit bingo

Je krijgt een kruisje door een vakje als je dat fruit hebt geproefd. Je hebt bingo als alle vakjes doorgekruist zijn.

www.opgroei kaarten.nl copyright




Praktische tools :

- Werk met visuele kaartjes
- Voedingsmiddelen in verschillende vormen
- Stoplicht- methode (groen, oranje, rood)



Kortom

“Het doel van de begeleiding van een moeilijke eter is om hem/haar te helpen de moed en het vertrouwen te vinden om zodanig te kunnen eten dat hij/zij medisch gezien gezond blijft en sociaal gezien niet nog meer uit de boot valt.”

-Thomas Fondelli-



Aanbevolen lectuur



Boeken :

- Eetexpert - de groeiwijzer
- Thomas Fondelli - “Autisme en eetproblemen”
- Karen den Dekker - “O jee, ik eet”
- Renée Beer en Karin Tobias - “eten zonder angst”
- Gina Ford - “Toptips voor moeilijke eters”
- Els Hofman - “kleine eters”
- Michal Janssen - “tafelklets” voor kleine en grote eters
- Tania - Stegen-Hanson - “moeilijke eters”
- Scriptie Voedings-en dieetleer 2012 Idris Dheedene :
“Tips en tools voor de begeleiding van eetproblemen bij kinderen met een autismespectrumstoornis”.



Info via de digitale wereld

Websites :

www.eetexpert.be

www.anbn.be

www.v-a-e.be

www.hetraster.be

www.autismecentraal.com

www.participate-autisme.be

www.kaatjeskeuken.nl

www.sclera.be



Neem zeker ook regelmatig een kijkje in de
“app”store voor interessante tools !

www.apps-autisme.be/dagelijks-leven.html





LAAT HET JE SMAKEN

Nog vragen ?

els.engels@v-a-e.be

els.engels@zna.be

els@eetstudio.be

