

Ellen van der Gaag, kinderarts  
Ziekenhuis Groep Twente (Almelo, Hengelo)  
PhD Universiteit Twente (Enschede)

# Eetproblemen en autisme



## Even voorstellen

- Kinderarts ZGT Hengelo/Almelo sinds 2005
- Eetteam ZGT
- Promotie 2020; gezondheid bevorderende effecten van voeding bij kinderen
  
- Eetproblemen bij autisme; valt overal tussen (kindergeneeskunde/kinderpsychiatrie)

## Opzet

- Autisme
- Waarom extra belangrijk
- Theelepelmethode
- Resultaten
- Ervaringen ouders

## Autisme en voedingsproblemen

Selectiviteit

(geen groente, geen fruit)

Sensorische abnormaliteiten

(yoghurt met fruit)

Onbekend eten

(alleen 1 merk)

Paniek

Vaste eetgewoontes

(blauw bord...)



## Autisme en voedingsproblemen

Een fuik (selectiviteit)



## Effect/behoefte voeding in het lichaam

- Soms hogere behoefte voedingsstoffen
  - Afweer/infecties
- Intolerantie/gevoeligheid (bij autisme)
- Buikklachten/microbioom (koolhydraten)

## Snelle koolhydraten

- Als langdurig eetpatroon;
- Verslavend
  - Geeft geen bevrediging
  - Geen motivatie voor verandering

## Gevarieerd eten

- Verzadigd gevoel na maaltijd
- Wekt eetlust op (ritme verteringsenzymen)
- Je gaat meer eten

## Waarom extra belangrijk?

- Sterke neiging tot selectiviteit
- Voorkeur ongezonde voeding (weinig nutriënten)
- Wel behoefte aan nutriënten (ziektes)
- Vastzitten in de fuik
  
- Liever voorkomen



## Preventie

- Bied breed scala voedsel aan
- Houd “niet favoriet” voedsel in het pakket
- Geef zelf het goede voorbeeld
- Probeer “comfort food” niet vroeg aan te bieden

## Als er al voedingsproblemen zijn

- Eenvoudige problemen zijn snel te verhelpen

## Vast in de fuik

- Hardnekkig; theelepelmethode
- Nog hardnekkiger; combinatie met thuisbegeleiding (Forza in Twente)

## De theelepel methode



1 theelepel “nieuw eten” per dag  
Voorspelbaar moment van de dag  
Al het andere eten hetzelfde

Positieve en negatieve reinforcers

## Theelepел methode

Theorie is een combinatie van

1. **Consequenties** volgend op uitdagend gedrag; een alternatieve manier wordt sneller geleerd.

2. **gedragseconomie**, welke prijs zijn ze bereid te betalen.  
**Keus** maken

Het kind maakt de **keuze**, geholpen door de context

**Doel; een gezond lichaam opbouwen voor de toekomst**

## ABA (Applied Behavior Analysis)

Een benadering om gedrag te veranderen die wetenschappelijk onderbouwd is.

1. gedragsverandering; real-life toepasbaar voor de persoon
2. Werken met echt, meetbaar gedrag(niet abstract)
3. Continue experiment; wat gebeurt er als resultaat van onze handelingen, interacties

## De theelepel methode



Indien geen deficienties, beginnen met groente

1<sup>ste</sup> maand      1 theelepel met groente, niet alleen voorkeur, maar alle soorten

Avondeten als normaal, geen andere veranderingen

Als het kind **weigert**; consequentie door de ouders

- gevoelig voor het kind, geen tv/verhaaltje
- rusten in bed
- geen electronica

Wees creatief, wat vandaag werkt hoeft morgen niet te werken

## De theelepel methode



- 2e maand 1 eetlepel met groente
  - 3e maand 2 eetlepels met groente
  - 4e maand 3 eetlepels met groente
  - 5e maand en verder
    - Afhankelijk van het kind
- Een ander product;
- 1 zuivelconsumptie, fruit, variatie in broodbeleg etc.

## De theelepel methode



Kind kan elk gedrag laten zien wat hij/zij wil  
Echter; regels blijven hetzelfde.

Als de theelepel gegeten is, alles gaat gewoon door  
(sociale positieve reinforcement)

Als de theelepel niet gegeten is, consequentie  
(negatieve reinforcement)

Geen alternatieven



## De theelepel methode

Ouderparticipatie

Algemeen kinderarts geeft "huiswerk"

Kind koppelt zelf terug aan kinderarts

De ouders voeren uit, kinderarts geeft sturing

Het kind is boos op de kinderarts, niet op ouders

Na jaren worsteling, vaak opluchting voor ouders



## Resultaten

22 kinderen met hoog functionerend ASS, klassiek ASS,  
PDDnos

- 1 kind geen complete data

- 1 kind weigerde zelf (12 jaar)

- 1 kind (3 jaar), ouders vonden het zielig

19 kinderen geevalueerd

12 jongens, 7 meisjes

Leeftijd 3-13 jaar

## Percentage kinderen die deze voedingsgroep eet

	Voor training	Na training
brood (snee)	2,2	2,9
fruit	63%	95%
Aardappels/pasta	63%	100%
vlees	79%	100%
groente	53%	100%
zuivelprodukten	89%	100%
toetje	68%	89%

## Selectiviteit; variatie eten > 5 soorten

	Voor training	Na training
fruit	21%	79%
Aardappels/pasta	16%	63%
vlees	32%	79%
groente	0%	84%
zuivel	63%	84%
toetje	47%	79%
Brood beleg	37%	84%

## Training

- Het kost tijd
- Het kost energie
- Het is erg moeilijk
- Vraagt creativiteit van de ouders
- Consistent en vasthoudend

Vader en moeder; 1 mening is essentieel  
Kind kiest de zwakste partij



## Maar wat vinden ouders?

- Psychologie student (UT)
- Client change interview 12 patiënten

### Positieve observatie

- Verbeterd eetpatroon (75%)
- Betere gezondheid (67%)

### Negatieve observatie

- Terugval oude eetpatroon (17%)
- Druk met eten (17%)

## Effect sfeer eten

- Gezellig aan tafel (67%)
- Uit eten gaan is makkelijker (42%)
- We gebruiken methode nog (58%)
  
- Consequentie werkt niet meer, gaat weer gooien met eten (8%)



## Was het moeilijk?

- Stap voor stap (75%)
- makkelijk te implementeren (67%)
- Kinderarts in de lead (67%)
- Snel resultaat (17%)
  
- Eerste periode was moeilijk (58%)
- Consequent zijn was moeilijk (42%)
- Stond er alleen voor (17%)
- Andere kinderen (17%)

## Tips voor andere ouders?

- Consequent zijn
- Consequent zijn
- .....En consequent zijn (75%)
- Ouders op 1 lijn zitten, teamwork (75%)
- Weet waar je het voor doet, het levert veel op (42%)

## Tips voor de onderzoeker

- Website
- Meer bekendheid methode
- Zouden liever eerder beginnen (CB)
- Tips hoe om te gaan met andere kinderen aan tafel
- Jaarlijkse check-up

## Variaties theelepelmethode

Met logopedist/dietiste/kinderpsycholoog etc.

- Zorgprofessional geeft de opdracht
- Thuisbegeleiding start op met het kind, ouders nemen later over
- Bij de opvang; training daar opstarten

Moeder thuis;

- Elke dag een stap van 1 sort
- Maandag 1 theelepels spinazie
- Dinsdag 1 eetlepel spinazie
- Woensdag 2 eetlepels spinazie etc

## Variaties theelepelmethode

- Theelepel van meerdere soorten eten (vind ik zelf teveel en te verwarrend)
- Methode zonder consequenties, als kinderen het zelf willen leren. Werkt goed bij pubers

## Conclusie

Autisme en eetproblemen zijn complex  
Maar er zijn mogelijkheden

Effectief, verbetering in alle kinderen  
Meeste ouders positief

**Consequent en 1 lijn**



A close-up photograph of a hand holding a silver spoon. The spoon is filled with a thick, light-brown, textured substance, likely a baby's meal or puree. The hand is positioned on the left side of the frame. In the background, there is a piece of light blue fabric with a colorful pattern, including a green circle with a purple center. A black tag with the text "marimekko" is visible on the right side. A blue box with the text "Vragen?" is overlaid on the left side of the image.

Vragen?

[e.gaagvander@zgt.nl](mailto:e.gaagvander@zgt.nl)