

# Nieuwsblad

Jaargang 20 | December 2019

*Alles over  
Blended Diet!*

*EMDR:  
Succesvolle  
traumatherapie  
jonge nee-eters*

*Een  
spreekjesachtige  
familiedag*

Vereniging Nee-eten!



# Warme chocolademelk

Door: Linda Veenstra-Faas

**J**n huis is het behaaglijk warm, de warme chocolademelk staat af te koelen (met slagroom natuurlijk, het is tenslotte december - aan calorieën denken we wel weer in 2020) en voor je ligt het nieuwsblad van Nee-eten! Tijd voor een moment voor jezelf tijdens deze laatste dagen van het jaar.

De laatste maanden is het blended diet, het maken en geven van écht eten via de sonde, enorm in populariteit gegroeid en heeft de vereniging ook regelmatig vragen hierover gekregen. Daarom vind je in deze editie een artikel en ervaringsverhaal over deze 'nieuwe' manier van sondevoeding geven. Ook vroegen we ervaren blended-diet-ouders om in één zin te benoemen wat er voor hen veranderd is. De reacties zijn overweldigend! Je kan ze kris kras door het blad terugvinden.

In deze tijd van het jaar zijn we vaak graag met familie bij elkaar. Maar hoe is het eigenlijk om de zus van een nee-eter te zijn? Wij vroegen het aan twee stoere grote zussen: Bente en Ilya.

Eetproblemen vinden soms hun oorsprong in nare ervaringen in het verleden. EMDR-therapie kan daar soms een grote verandering in brengen. We vroegen het aan drie ouders en zij deelden hun verhaal graag met ons.

Kortom, er is weer veel geschreven. Veel plezier met het lezen! Hopelijk haal je inspiratie, hoop en tips uit deze editie.

Namens de vereniging wensen we jullie een krachtig en liefdevol nieuw jaar.

Linda

Enige manier om geen melkeiwit en soya binnen te krijgen. Spugen van dagelijks minimaal één keer naar twee keer per maand. Eet beter, heeft meer energie #blendeddiet



Door blended diet van een hangplantje dat wel wil maar waarbij het niet lukt, naar een blij pittig meisje dat zich enorm ontwikkelt! #blendeddiet

Eindelijk gezond eten en fijn om te kunnen aanpassen en variëren, daarnaast natuurlijk minder spugen en eindelijk aankomen #blendeddiet

Geen voedselverspilling thuis: wat overblijft gaat door de blender! #blendeddiet



De Vereniging voor Ouders van Kinderen met Chronische Voedselweigering en Sondevoeding (VOKCVS) is op 31 juli 1997 opgericht. Sinds mei 2001 treedt de vereniging naar buiten onder de nieuwe naam Nee-eten! 26 mei 2016 is de nieuwe naam officieel gewijzigd door middel van een notariële Akte van Statutenwijziging. De vereniging staat in het handelsregister ingeschreven onder nummer 40637726.

**D**e vereniging streeft ernaar om minimaal tweemaal per jaar een nieuwsblad uit te geven, dat aan alle leden en donateurs wordt toegestuurd. U kunt lid worden door aanmelding op onze website [www.nee-eten.nl](http://www.nee-eten.nl). Ook kunt u zich op de website aanmelden als donateur.

Het bestuur en de medewerkers zijn niet aansprakelijk voor eventuele (druk)fouten en eventuele schadelijke gevolgen die kunnen voortvloeien uit gebruik van de gegevens die in deze uitgave zijn opgenomen. Overname van tekst uit dit nieuwsblad is alleen toegestaan na overleg met de voorzitter en met bronvermelding.

## Colofon

*Heeft u ideeën, reacties, eigen verhalen, gedichten, vragen of opmerkingen, stuur deze dan naar:*

Vereniging Nee-eten!  
Postbus 3071  
1801 GB Alkmaar  
of mail naar: [info@nee-eten.nl](mailto:info@nee-eten.nl)

*Het bestuur van de VOKCVS / Nee-eten! wordt gevormd door:*

Marianne van Leeuwen (voorzitter)  
Linda Veenstra (secretaris)  
Rob van Mameren (penningmeester)  
Marina Huijberts (algemeen bestuurslid)

Daarnaast wordt de vereniging gesteund door een aantal actieve leden en (para)medici.

### Redactie

Tanja Speek, Saskia de Fouw en Linda Veenstra-Faas

### Realisatie:

MEO, [www.wijzijnmeo.nl](http://www.wijzijnmeo.nl)

# Inhoud

## In dit nummer:



Nieuws van het bestuur ..... 4

### Zet Alvast in je agenda: Contactdag 2020

Even voorstellen: Erica ..... 5  
Eet- en drinkproblemen bij kinderen, Gent

Alles over het blended diet ..... 6

Bijzonder handig: Nom Nom Kids ..... 10

jENS 2019, Maastricht ..... 12

Er was eens ... een familiedag! ..... 14

EMDR: succesvolle traumatherapie ..... 16

Een dag op Zigzag ..... 20

Jan: Vermoeden van ARFID ..... 22

Opa en Oma-dag ..... 23

Congres eetproblematiek jonge kinderen ..... 24

Werkdag prelogopedie, Utrecht ..... 25

Ilya en Bente, zussen van nee-etters ..... 26

Play Picnic in Hilversum ..... 27



# Nieuws van het bestuur

## Najaar 2019

Door: Marianne van Leeuwen

**Wat een goed nieuws dat de vereniging Nee-eten! de afgelopen maanden zo vaak in de belangstelling heeft gestaan!**

In het NRC stond 3 juni 2019 een interessant artikel met de titel 'Hij eet niet' – bij sommige kinderen is dat meer dan een fase: "Veel jonge kinderen hebben een fase dat ze niet goed eten, maar wat als je kind écht niet wil of kan eten? Dat kan serieuze gevolgen hebben voor zijn of haar ontwikkeling." In dit artikel komt de vereniging ook ter sprake.

In augustus stond een ervaringsverhaal van een ouder met haar niet etende dochter in het blad 'Ouders van nu' en ook in dat artikel wordt verwezen naar de vereniging Nee-eten!

### Congressen

Op een flink aantal congressen stonden verder enthousiaste vrijwilligers, met informatieve folders en promotiemateriaal, bij een Nee-eten!-stand om bezoekers te informeren en over Nee-eten! te vertellen: 14 juni bij de Masterclass Voeding in Nijmegen; van 19 tot en met 21 juni bij de NVK (Nederlands Vereniging voor Kinderartsen) in Arnhem; op 10 september bij het Kinderspreekuur in Amstelveen; op 17 tot en met 21 september bij het JENS-congres in Maastricht; op 19 september bij logopedisten in Utrecht; op 26 september bij Eet- en drinkproblemen bij kinderen op de Arteveldehogeschool in Gent; op 9 oktober tijdens Eetproblemen bij jonge kinderen in Eindhoven.

### Blended diet

In dit nieuwsblad besteden we veel aandacht aan het zogenaamde blended diet, omdat we merken dat dit sterk leeft onder onze leden. We hebben er bewust voor gekozen om veel ruimte te bieden aan ervaringsdeskundigen die enthousiast over deze methode vertellen. We horen namelijk vaak dat professionals hier soms niet voldoende bekend

mee zijn en veelal wat terughoudend zijn. Vanzelfsprekend moet iedere ouder een eigen afweging maken en daarbij het advies van professionals meewegen.

### Adviesraad

Recent zijn stappen gezet voor het instellen van een medisch-wetenschappelijke adviesraad (MWAR). De leden van deze adviesraad worden gekozen uit onze bestaande contacten met zorgprofessionals, logopedisten, specialistische centra zoals SeysCentra, et cetera. Deze raad zal enkele malen per jaar bijeenkomen en onze vereniging meer gestructureerd kunnen adviseren over beleidsontwikkelingen rondom voedingsproblematiek bij kinderen. De MWAR is een belangrijke stap die bijdraagt aan een verdere professionalisering van Nee-eten!

Het bestuur van onze vereniging kijkt met tevredenheid terug op het afgelopen jaar.

Namens het bestuur,  
Rob van Mameren en Marianne van Leeuwen



Van links naar rechts: penningmeester Rob van Mameren, voorzitter Marianne van Leeuwen, secretaris Linda Veenstra-Faas, vrijwilligerscoördinator Marina Huijberts, aftredend secretaris Rick Buddingh

## Aankondiging Contactdag 2020

De contactdag van volgend jaar vindt plaats op zaterdag 21 maart 2020 wederom op Landgoed Zonheuvel in Doorn.

*Zet de datum alvast in je agenda!*

# Even voorstellen

## Nieuwe vrijwilligster Erica

**M**ijn naam is Erica Cremers-Koffijberg en sinds kort ben ik vrijwilligster bij de vereniging. Mijn man en ik zijn twee jaar geleden lid geworden van Nee-eten! Ons gezin bestaat uit een zoon van tien en een dochter van drie.

Onze dochter Amelie is vanaf haar geboorte een hele moeilijke eter. Mede door haar allergieën heeft ze een aversie tegen eten ontwikkeld. Wij zitten nu middenin het behandelproces, maar mogen al wel van haar genieten zonder sonde!

Mede door de vereniging hebben we wat zelfvertrouwen terug gekregen en goede tips gekregen. Als vrijwilligster wil ik een bijdrage leveren om de vereniging meer naamsbekendheid te geven en me in te zetten voor verschillende activiteiten. Ik heb al mogen ondersteunen tijdens de familiedag, afgelopen augustus. Ik ga me vooral richten op de familie- en contactdagen en het coördineren van de stand tijdens congressen.

### Symposium Gent

# Symposium

Eet- en drinkproblemen bij kinderen, Gent

Door: Lianne Remijn

**Op de Artevelde Hogeschool in Gent (België) werd 26 september 2019 een symposium over kinderen met eet- en drinkproblemen georganiseerd. Twee vrijwilligers zijn hier namens Nee-eten! aanwezig geweest.**

**T**ijdens het symposium waren er gevarieerde presentaties uit zowel België, Nederland en de VS. Prof. Joan Arvedson uit de VS is een belangrijke logopedist en onderzoeker op het gebied van kinderen met eetproblemen. Zij heeft een duidelijke visie op de verschillende kenmerken van het kind, maar ook op diens omgeving. Zij gaf in haar presentatie een overzicht van de verschillende onderzoeksmethoden en behandelingen.

Daarnaast presenteerden dr. Lenie van den Engel-Hoek en drs. Karen van Hulst van het Radboudumc de resultaten op het gebied van de logopedie-ontwikking en nieuwe inzichten op het gebied van eet- en slikproblemen bij kinderen met spierziekten en cerebrale parese. De presentatie van Marleen d'Hondt - het symposium was ter ere van haar afscheid georganiseerd - sprak over de sensorische integratieproblemen bij kinderen met eetproblemen.

Door blended diet van de forlax en maagzuurremmers af.  
#blendeddiet

Waarom adviseren kinderartsen en diëtisten dit niet? Of geven ze in ieder geval de optie?  
#blendeddiet

Bij de informatiestand van Nee-eten! toonden de overwegende Belgische professionals veel belangstelling en waardering voor het werk van de vereniging. Professionals hebben informatie meegenomen en aangegeven dat zij Belgische lotgenoten zouden informeren over Nee-eten!. Mogelijk sluiten in de toekomst meer Belgische ouders aan en wordt ons aandachtsgebied uitgebreid.



Lianne Remijn

# Alles over het blended diet

## Normaal, puur natuur eten!

Door: *Linda Veenstra-Faas*,  
erwingsmoeder en kindervoedingscoach.

Steeds vaker komt de term 'blended diet' langs in de Facebook-groep of krijgt de vereniging een mail met vragen hierover. De reacties zijn overweldigend: de positieve ervaringen van ouders die zijn overgestapt op het blended diet, zijn ondertussen niet meer op twee handen te tellen. Tijd dat ik meer aandacht hieraan wil besteden in het nieuwsblad: Wat is het blended diet en hoe pas je het toe?

**J**e kind heeft een sonde gekregen, om wat voor reden dan ook. Hoe fijn is het dan om een gezonde en normale maaltijd te kunnen geven? Om zelf de regie in handen te houden over wat je kind binnenkrijgt? Om rekening te kunnen houden met eventuele allergieën, intoleranties of andere wensen in het dieet?

Alles kan met een blended diet. Dit is het blenderen van een zelfbereide maaltijd en die zo vloeibaar te maken dat die via de sonde toegediend kan worden: dus écht voedsel via de sonde.

### “Echt voedsel via de sonde”

Een vaak gehoord probleem bij sondevoeding die wordt voorgeschreven door arts of diëtist is dat het kind veel spuugt, diarree heeft, zich duidelijk niet lekker voelt, of dat de voeding enkel verdragen wordt op een heel lage pompsnelheid, waardoor het kind er 24 uur per dag op aangesloten moet zijn. Door een continu vol gevoel of een gevoel van onbehagen, wordt nog minimaal zelf gegeten. Voor veel ouders is dit een reden om verder te kijken naar een andere soort voeding en te starten met een blended diet.

### Bezwaren

Wat lastig kan zijn met de overstap naar blended, is dat er nog niet veel over bekend is bij kinderartsen en diëtisten. Heel wat professionals zijn nog erg terughoudend om dit te adviseren. Daarom is het belangrijk om kritische vragen te stellen over de voeding die je zelf voor je kind maakt:

- Is de voeding compleet genoeg?
- Is het volume niet te groot waardoor er teveel voeding gegeven moet worden?
- Hoe staat het met de hygiëne van de voeding, hoe weet je dat het niet bedorven is?
- Is de voeding niet te dik, waardoor de sonde verstopt zou kunnen raken? Met een vervelende sondewissel als gevolg?
- Kan je voldoende rekening houden met allergieën of intoleranties?
- Is zelf voeding maken niet te veel werk?

Toch zijn er ook al artsen, diëtisten en logopedisten die wel al aan hun patiënten aanraden om het blended diet uit te proberen, omdat ze zo duidelijk het positieve effect zien. Bij navragen aan de achterban van Nee-eten kwamen er erg wisselende reacties van ouders hoe hun zorgverleners denken over blended diet. Dit gaat van de eerste tip geven om het uit te proberen tot duidelijke terughoudendheid hierin.

Ook voedingsmerk Nestle is met 'blended diet' bezig. Zij hebben sinds afgelopen oktober een variant sondevoeding op de markt gebracht dat een mix van half sondevoeding en half blended diet is.

### “Er is nog niet veel over bekend bij kinderartsen en diëtisten”

De genoemde problemen hoor ik in de praktijk eigenlijk niet. De sonde verstopt echt niet zo snel en kilocalorieën tellen doe je meestal ook niet bij je eigen maaltijden of die van eventuele andere kinderen, maar groeien doen jij en zij net zo goed. En als je een kind met gezondheidsproblemen hebt, ben je vaak extra alert op die hygiëne. Wel moet je op een aantal zaken letten: tips en trucs hiervoor vind je verderop.

Uit eigen ervaring weet ik wat een geweldig effect een blended diet kan hebben. Een kind dat de hele dag aan het spugen is kan je tot wanhoop drijven. Vanaf de allereerste blended maaltijd heeft ons zoontje nooit meer van voeding gespuugd. Ook kan je rekening houden met een eventuele allergie of intolerantie, maar bovenal: het voelt heel fijn om je kind normaal eten te geven. Dat je kind weer met de pot 'mee-eet', samen met het gezin, is sociaal gezien ook heel belangrijk en een enorme verrijking.



Het spugen stopt of is veel minder, de ontlasting is aan het normaliseren, je kind krijgt weer kleur op de wangen, haren gaan weer glanzen en ook de weegschaal merkt het effect en geeft extra gewicht aan. Je ziet dat je kind beter in zijn of haar vel zit en soms ook zelf weer meer interesse heeft in eten.

**“Uit eigen ervaring weet ik wat een geweldig effect een blended diet kan hebben”**

## Wat heb je nodig om te starten?

- Een goede blender of mixer is het halve werk. Een blender maakt het eten fijn tot een gladde pap. Het scheelt veel werk als het eten direct fijn genoeg gemalen is. Belangrijk is dat je blender krachtig genoeg is: dat voorkomt dat het eten te grof blijft en de sonde daardoor verstopt kan raken - geen paniek, dit komt echt niet vaak voor. De Magimix en Vitamix zijn veel gebruikte blenders: een dure aanschaf, maar een investering voor het leven en elke cent meer dan waard. Ook goedkopere blenders kunnen vaak prima gebruikt worden, maar zeef dan altijd nog de voeding voordat je het door de sonde laat gaan.
- Een zeef. Neem geen risico en zeef altijd nog de voeding voor het door de sonde gaat. Een grote theezeef voor losse thee is daar handig voor - een winkel als Simon Levelt of Dille & Kamille heeft daar genoeg keuze in.
- Spuiten of flessen om het eten in te bewaren. Bij je leverancier van de benodigdheden voor de sonde kun je grote spuiten bestellen (60 ml) of flessen van 240 ml om de voeding in te kunnen bewaren. Werken met een voorraad is fijn en scheelt tijd. Om ruimte te besparen in je vriezer, zou je ook zakken met zipsluiting kunnen gebruiken en die plat maken: dan blijft er een dunne plak over om in te vriezen. Knip na het ontdooien een punt van een hoek af en giet het over in datgene wat jij gebruikt om het via de sonde te geven. Het levert wel meer afval op, ook iets om bewust bij stil te staan.
- Etiketten om je porties eten te kunnen labelen. Schrijf de datum erop en wat erin zit - handig als ze ook voor de vriezer geschikt zijn.
- Eventuele supplementen kunnen ook prima gegeven worden.

**“Neem geen risico en zeef altijd nog de voeding voor het door de sonde gaat”**

## Hoe te starten?

Een blended diet bereiden is echt niet moeilijker dan een gewone maaltijd - zelfs met een dieet kan simpel rekening gehouden worden. De grootste stap om te nemen is vaak het starten. Ben je eenmaal op weg, dan krijg je er al snel handigheid in en geeft het veel voldoening om een volwaardige, normale(!) maaltijd te geven.



Spuiten gevuld met een geblendeerde maaltijd.

## Een voorbeeld

Dit is het dagmenu blended diet zoals wij dat aan onze zoon met allergieën gaven.

- Ontbijt: havermoutpap met (plantaardige) melk en een klontje boter). 200 ml voeding.
- Fruit: fruit naar keuze (citrusvruchten hebben een vervelend schilletje voor door de sonde) met (plantaardige) melk en een scheutje saffloerolie. 100-150 ml voeding.
- Lunch: soep van groente naar keuze, bonen of rijst, soms een ei of kip/gehaktballetjes, boter of olie en bouillonpoeder voor de smaak. 200 – 250 ml voeding.
- Tussendoor: komkommer met humus en een lepeltje notenpasta. 100 – 150 ml voeding.
- Avondeten: wat er op het menu staat voor het hele gezin, maar aangepast voor de sonde en meer vetten. Denk aan spaghetti zoals je het zelf zou eten, verdund met rijstmelk (dit heeft de meest neutrale smaak). 200 ml, of iets minder als je nog een toetje wilt geven.
- Toetje: Kokosyoghurt (dit is namelijk lekker vet) met een lepeltje jam.

Blended diet was voor ons, zonder hulp van medische teams, het beste voor onze zoon #blendeddiet

Het ging niet meer en ik stapte rigoureuus over van de sonde-voeding op blended diet. Binnen drie dagen had ik een ander kind: niet meer spugen, eindelijk de ontlasting onder controle en ... een betere nierfunctie! #blendeddiet

### Tips en trucs

- Avocado en aardappel maakt je voeding dik. Dit is niet handig om van tevoren te maken, maar perfect voor directe toediening.
- Verdun niet met water, daar zitten namelijk geen kilocalorieën in. Gebruik bijvoorbeeld (plantaardige) melk.
- Hoewel kilocalorieën tellen normaliter niet zo nodig is, is het bij kinderen met sondevoeding wel een aandachtspunt. Zij zitten vaak onder de groeicurve en hebben wat in te halen. Daarom is het belangrijk het gewicht in de gaten te houden. Voeg olie of vetten toe bij elke maaltijd (een eetlepel ongeveer, wederom: kijk naar je kind) en kies wat vaker voor avocado, kokosyoghurt, peulvruchten, notenpasta en andere rijke voeding.
- De pomp krijgt die stevige echte maaltijden niet altijd goed verwerkt. In de fles knijpen tijdens het inlopen gaat vaak ook goed. Maar je kan ook prima een 60 ml spuit gebruiken en het daarmee inspuiten: eerst de spuit even opzuigen met olie maakt dat hij minder stroef loopt.

- Krijgt je kind continue voeding via een sonde? Vaak wordt blended voeding veel beter verdragen en kan die in twintig tot dertig minuten gegeven worden. Het proberen waard: houd in de gaten hoe je kind erop reageert.
- Als de sonde verstopt mocht zitten, kan je die met bruiswater doorspuiten.
- Maak gebruik van kruiden en specerijen. Ook sondevoeding kan namelijk zorgen voor wat (op)boeren na een maaltijd en dat proef je: goed voor de smaakbeleving! Maar maak het wel smakelijk.

### “Sondevoeding kan zorgen voor wat (op)boeren na een maaltijd en dat proef je”

Ik hoop dat ik je een beeld heb kunnen geven hoe het blended diet werkt. De positieve effecten ervan kunnen niet ontkend worden. Het belangrijkste blijft volgens mij dat je een voeding geeft waar je achter staat als ouder en waar je kind zich goed bij voelt.

Heb je nog vragen naar aanleiding van dit artikel of wil je meer weten? Op de site [www.blendeddiet.nl](http://www.blendeddiet.nl) en [www.sondervoeding.blog](http://www.sondervoeding.blog) kun je nog meer lezen.

# “Na een aantal dagen zagen we een groot verschil”

## Froukje krijgt een blended diet

Door: Kelly de Boer

Heeft u het mooie meisje op de cover van dit magazine gezien? Dat is Froukje. Zij krijgt een blended diet. Kelly, haar moeder, vertelt over Froukjes achtergrond, hoe ze ertoe zijn gekomen om haar een blended diet te geven en welke resultaten ze daarmee hebben bereikt.

**F**roukje is een vrolijk meisje van 3 jaar. Ze heeft een tweelingzus, Guusje, en een grote broer, Toby, van 7 jaar. Froukje is geboren met een zeer zeldzame genafwijking, genaamd ARFGEF2 (PVNH type 2).

Helaas is hier niet zo veel over bekend en moeten we veel zelf uitvinden. Omdat Froukje te weinig voeding tot zich kan nemen, veel spuugt, en daardoor een lage weerstand heeft, is ze ongeveer negen maanden per jaar ziek, met vele ziekenhuisopnames tot gevolg.

Wat jammer dat nog niet alle medische teams er achter staan ... #blendeddiet

Een leven zonder overgeven dankzij blended diet! #blendeddiet



## Volledig op sondevoeding

In januari van dit jaar was Froukje zó verzwakt, dat we niets anders konden dan haar een neussonde te laten geven. Maar in plaats van dat ze daar sterker van werd, ging ze alleen maar meer overgeven, want haar voeding veranderde niet. In overleg met haar artsen is er besloten om in april 2019 een PEG-sonde te plaatsen, want het ging niet goed en ze moest aankomen. Dan maar niet meer zelf proberen te eten; Froukje ging volledig op de sondevoeding. Als ouders hadden we maar één gevoel: dat we gefaald hadden. Wij konden ons prachtige meisje niet voeden of haar voeding binnen laten houden. Verdriet en boosheid volgden vrij snel daar achteraan.

### “Als ouders hadden we maar één gevoel: dat we gefaald hadden”

We bleven onze artsen vragen of er niet iets anders was dat we voor Froukje konden doen. We kregen omeprazol tegen de reflux, een medicijn om de maag sneller te ledigen en een middel om de misselijkheid tegen te gaan. Niets hielp, want Froukje bleef negen tot tien keer per dag overgeven door de voeding die ze kreeg.

## Magimix en boeken uit Amerika

Na een aantal maanden waren we het helemaal zat! Weer vroegen we de specialisten of er geen andere voeding voor



Foto: Kelly de Boer

haar was, waar ze niet van ging overgeven. Toen werd er gemompeld dat er zoiets is als het 'blended diet', maar dat dit niet medisch wordt ondersteund en ze ons daar niet verder mee konden helpen. Half juli 2019 hebben we een blender van Magimix gekocht en blended diet-boeken uit Amerika laten komen. Daar zijn we producten uit gaan kiezen die goed voelden, gezond en uiteraard calorierijk zijn!

### “Weer vroegen we de specialisten of er geen andere voeding voor haar was”

Froukje krijgt vijf keer per dag een blended diet. Dit bestaat uit een ontbijt, een tussendoortje, lunch, een tussendoortje en avondeten. We gebruiken geen gewone melk, maar soja- of amandelmelk, of kokosdrink. Daarnaast gebruiken we pindakaas, avocado, meergranenbeschuit, volkorenboterham, agavesiroop, honing, sesampasta, roomboter, appelstroop, noten, muesli met gedroogd fruit, diverse soorten vers fruit, verschillende soorten vis en zelfs pasta met spinazie gaat lachend door deze blender.

GEEN ZIEKENHUISOPNAMES  
MEER! Met sondevoeding  
lagen we om de week een week  
in het ziekenhuis vanwege  
het vele spugen.  
#blendeddiet

## Kleur

Na een aantal dagen zagen we een groot verschil bij Froukje. Ze kreeg kleur op haar wangen en lichaam, ze stopte met spugen en ze is sinds we gestart zijn met het blended diet ruim 2 kilo aangekomen! Ze kan zich nu ook beter weren tegen de vele virussen die de revue passeren. Zes weken na de start met het blended diet zijn we, uiteraard in overleg met de artsen, begonnen met de afbouw van alle medicatie. Nu heeft Froukje alleen nog omeprazol, maar ook dat zal dit jaar nog afgebouwd worden.

Froukje zal altijd haar genafwijking houden. Maar dankzij haar blended diet kan ze wel groeien, ontwikkelen en het vrolijke meisje blijven dat ze is.

Blended diet wordt veel beter  
verdragen door het lichaam.  
Minder spugen en (weliswaar  
langzaam, maar) beter groeien!  
Ik hoor ook van mensen terug  
dat onze zoon 'gezonder' oogt!  
Betere huidskleur, energieke!  
#blendeddiet

Als er een medicijn was dat net  
zo'n effect had als blended diet,  
dan moet je wedijveren met de  
penicilline! #blendeddiet

# Bijzonder handig

## Nom Nom Kids hervulbare knijpzakjes

Door: *Ellen Weerman*

Zakjes gepureerd fruit uit de winkel zijn niet duurzaam en worden al snel duur. Na een goede tip gebruikt Ellen al enkele jaren de hervulbare knijpzakjes van Nom Nom Kids voor haar dochter Lisa.

**T**oen ik gevraagd werd om mijn ervaringen met hervulbare knijpzakjes te delen, heb ik geen moment getwijfeld. Onze dochter Lisa is drie maanden te vroeg geboren met een aangezichtsafwijking - hemifaciale microsomie - waarbij het rechterdeel van haar kaak kleiner is en ook een deel van de spieren ontbreken. Door de combinatie van de vroeggeboorte en haar afwijkende kaakje kon ze niet zelfstandig drinken. Ze kreeg dan ook meteen na haar geboorte sondevoeding.

### “Lisa kon niet zelfstandig drinken”

Met vier maanden begonnen we, met hulp van een kinderarts, prelogopediste en diëtiste, met hapjes geven naast haar sondevoeding. Dit ging met erg veel geduld en doorzetten langzaam maar zeker steeds beter; toen ze negen maanden was en haar neussonde er voor de zoveelste keer zelf had uitgetrokken, hebben we deze eruit gelaten en gekoken of ze het eten op zou pakken. Dat deed ze gelukkig, maar dan ook maar nèt genoeg om haar eigen groeilijntje te volgen. Bovendien was het meteen spugen of weigeren als er ook maar een minuscuul stukje in het eten zat.

### Oplossing

Haar keeltje was in het begin ook erg nauw door haar afwijking en vele verkoudheden. De druk stond er dus wel op om haar voldoende voedingsstoffen binnen te laten krijgen. Maar hoe houd je het eten voor haar dan ook leuk? En hoe neem je gepureerde hapjes voor onderweg mee?

### “Maar hoe houd je het eten voor haar dan ook leuk?”



*Lisa is een heerlijk eigenwijze peuter.*

De oplossing kwam via een collega van mij. Ze raadde me knijpzakjes aan. Lisa at vooral fruit dat helemaal gepureerd was en ik kocht wel eens veel te dure en niet-duurzame zakjes uit de winkel, dus ik werd nieuwsgierig toen ik hoorde dat er herbruikbare zakjes waren. Er zijn verschillende merken herbruikbare zakjes, waarbij het verschil vooral in de sluiting of het uiterlijk zit.

De Nom Nom Kids hervulbare zakjes hebben een zijsluiting aan de zijkant, waardoor er een vrij grote opening is om het eten in te doen. De zakjes hebben een vrolijke print met jungledieren. De zakjes die wij gebruiken kunnen ongeveer 140 ml voedsel bevatten. In het begin is het wel even proberen hoeveel erin past. Nog steeds heb ik wel eens dat ik er te veel in doe, waardoor het een klein beetje een kliederboel wordt als ik het zakje dichtmaak met de zijsluiting. Maar er staat een maximumindicatie op, dus als je daar op let, kan het zakje nog prima dicht.

## “In het begin is het wel even proberen hoeveel erin past”

Het schoonmaken gaat prima onder de warme kraan en met een afwasborstel. In de vaatwasser wordt de tuit, waar het eten doorheen gezogen wordt, soms niet helemaal schoon. Daarom spoelen we het zakje vaak met de hand even af, maar in de vaatwasser gaat het meestal ook prima. Op het zakje kan je informatie schrijven over wat erin zit; zelf plakken we er altijd stickers of schildertape op om te coderen. Op het zakje staat in hoofdletters ‘I am reusable – send me home!’, maar we hebben toch wel eens gehad dat we de zakjes kwijtraakten, omdat familie of het kinderdagverblijf het zakje had weggegooid. Dat is dan wel jammer.

### *Kleurbehoud*

De zakjes zijn niet heel goedkoop, maar omdat je zelf het eten erin kan doen waarvan jij wilt dat je kindje eet, is het heel snel goedkoper dan de knijpfruitzakjes uit de winkel. In het begin maakten we vaak een mix van banaan, avocado en koolhydraatpoeder. Door de kleine hapjes die Lisa in het begin at, deden we een hele dag met deze banaan-avocadomix. Als we het in een schaalje of bakje bewaarden, was het op het einde van de dag een bruin prutje. In een zakje komt er geen zuurstof bij, dus voorkomt het dat de mix oxideert en behoudt die zijn kleur.

## “Door de kleine hapjes die Lisa at, deden we een hele dag met deze banaan-avocadomix”



De zakjes hebben een vrolijke print.

Naast dit grote voordeel kan je makkelijk de inhoud vanuit het zakje op een lepeltje knijpen zonder dat het een knoeiboel wordt. Dus als Lisa tien hapjes at, konden we het restant in de koelkast bewaren en later op de dag nog een keer aanbieden. Voor een warme gepureerde maaltijd kan je de zakjes ook gebruiken, want ze zijn BPA-vrij.



Het zakje moet dan even, mét inhoud, in warm water worden opgewarmd. Naast het opwarmen kunnen de zakjes ook in de diepvries worden bewaard. Avocado's uit een netje zijn altijd allemaal op dezelfde dag rijp, dus dan maakten we een mooie batch aan zakjes en deden we deze in de diepvries. Onwijs handig en ze ontdooien vrij snel.

## “Je kan makkelijk de inhoud vanuit het zakje op een lepeltje knijpen”

### *Nog wekelijks gebruikt*

In die twee jaar zijn er drie zakjes kapot gegaan omdat de tuit was gescheurd. De sluitingen blijven perfect: we hebben nog nooit gehad dat er een open is gegaan als we dit niet wilden

Nu is Lisa bijna drie, een heerlijk eigenwijze peuter én niet de meest fanatieke eter, dus er zijn dagen waarop ze dat niet of weinig doet. Dan komen de zakjes handig van pas, om wat makkelijker gezond eten ‘aan te bieden’. We gebruiken de zakjes dus wekelijks op deze minder goede eetdagen. Als we haar calorieën willen aanbieden, geven we nog vaak een zakje met yoghurt met slagroom of koolhydraatpoeder. Ze vindt het heerlijk om uit het zakje de vloeistof te slurpen en zo vrij makkelijk 100 tot 150 ml voeding naar binnen te krijgen. Zo worden de zakjes twee jaar later nog steeds veel gebruikt in ons gezin.

Kortom, ik vind de zakjes ontzettend handig. Als je kindje gepureerd voedsel kan eten, raad ik ze zeker aan!



# jENS 2019 te Maastricht

3rd Congress of joint European Neonatal Societies

Door: Ingrid Tol

Voor Nee-eten! heb ik van 17 tot en met 20 september deelgenomen aan het jENS 2019-congres. Dit was vooral bestemd voor neonatologen, NICU (Neonatal Intensive Care Unit) verpleegkundigen, kinderartsen en verloskundigen. Ik was er op uitnodiging van de EFCNI (European Foundation for the Care of Newborn Infants), één van de organisatoren. Tezamen met allerlei andere ouderorganisaties van over de hele wereld, mochten wij gebruik maken van hun stand om zo onze vereniging te promoten, alsmede om diverse lezingen bij te wonen.

Uit de gesprekken die we voerden, voornamelijk met mensen uit het buitenland, bleek dat onze vereniging heel uniek is: veel landen hebben geen soortgelijke patiëntenvereniging. Tijdens een etentje sprak ik met een Franse dame die oorspronkelijk uit Hongarije kwam en voortijdig kwam te bevallen toen ze daar op bezoek was. Ik heb in haar lezing - met tranen in de ogen - gehoord hoe het daar in die landen aan toegaat: twee keer twintig minuten per dag op bezoek bij je kindje en je mag je eigen kind niet eens aanraken. Helaas zijn er daar nog steeds ziekenhuizen waar dit nog steeds het geval is! Zij is nu bijna dertien jaar verder en haar zoon is meervoudig beperkt, maar ze is vastbesloten haar ervaringen wereldkundig te maken om mensen - vooral de politici en medici - de ogen te openen en dit soort praktijken de wereld uit te helpen.

**“Veel landen hebben geen soortgelijke patiëntenvereniging”**

## *Piloten voorbeeld voor medici*

Tijdens de openingsceremonie was er ook een speciale spreker uitgenodigd: Lufthansa-piloot Hans Härting. Hij gaf een speech die de vijfhonderd tot duizend aanwezigen zeker de ogen heeft geopend. Het kwam er op neer dat piloten jaarlijks uitvoerig medisch worden getest en bij het minste of geringste lichamelijk ongemak direct worden vervangen door een collega. Daar staat tegenover dat medici, als ze eenmaal hun bul hebben gehaald en af en toe de nodige accreditatiepunten verwerven, ze tot hun dood hun beroep kunnen blijven uitoefenen - mits er geen écht erge dingen gebeuren. Bij problemen wordt vaak door collega's een hand boven het hoofd gehouden.

In de Verenigde Staten gaat er in een op de vijf gevallen iets fout! En dat gebeurt niet alleen door de onkunde van de medici: het grootste probleem is het tekort aan zorggelden en personeel, waardoor veel te veel uren gedraaid moeten worden. Als je moe bent en onder druk staat, maak je eerder fouten. Daarom heeft een piloot altijd een copiloot, die er op getraind wordt alles te checken. Copiloten durven tegen de piloot in te gaan en daar worden geen represailles aan verbonden.

**“Bij problemen wordt vaak door collega's een hand boven het hoofd gehouden”**

Op de een of andere manier voelen medici zich vaak verplicht in ieder geval een antwoord te geven, ook al is het niet goed! Zelden zal je een arts horen zeggen “Ik weet het niet” of “Ik zal eens een collega raadplegen”. Terwijl er niets menselijker is en wij, de patiënten, dat helemaal niet erg vinden te horen als het nou eenmaal zo is. Liever dat dan dat ze maar iets proberen of voorschrijven! Härting wilde dat meegeven aan aanwezige medici. Hij hoopte dat hij dezelfde lezing ook voor het Europees Parlement zou mogen houden, om meer zorggelden te genereren.

Voor ons en onze dochter  
het reddende wondermiddel  
#blendeddiet

Echt eten is niet te vervangen.  
Wél aan te passen! #blendeddiet

Mijn dochter spuugde iedere dag, soms wel meerdere keren en had diarree tot aan haar schouders. Sinds we overgestapt zijn op blended diet spuugt ze nauwelijks meer en heeft ze normale ontlasting. Ze heeft ook iets minder last van reflux en is vrolijker en actiever #blendeddiet

Door diabetes die aan sondevoeding werd gekoppeld, ben ik mij gaan verdiepen in wat er in sondevoeding zit. Je schrikt je rot, dat is geen eten ... #blendeddiet



Ingrid mocht voor Nee-eten! gebruik maken van de EFCNI-stand.

Al met al waren het een paar leerzame en enerverende dagen met nieuwe, leuke ontmoetingen, vooral met de gastvrije dames van de ENFCI uit München, met Chiara van de MCA uit Turijn en de diverse lieve collega-ouders. Ook mijn eerste kennismaking met een Airbnb is me goed bevallen, want er was geen hotelkamer meer te vinden! En zelfs al was het allemaal niet leuk geweest, mijn Engels heeft zeker weer een boost gehad. Ik kan de andere vrijwilligers zeker aanraden zich voor iets dergelijks aan te melden!

### “Mijn Engels heeft zeker weer een boost gehad”

Heerlijk om mijn kind eindelijk gezond, vers, écht eten te kunnen geven! En al helemaal fantastisch dat hij er zó van opgeknap is! #blendeddiet

Mijn zoon spuugde één keer per week en had daardoor veel sondewissels. Met blended diet geen spugen meer, dus veel minder sondewissels. Verder heeft hij meer energie, meer kleur in zijn gezicht en eet hij beter #blendeddiet

Gewoon eten via een sonde? Zo logisch toch? Zo blended! #blendeddiet

Van kokhalzen bij het zien van slab of lepel naar langzamerhand weer oraal willen eten, soms zelfs een halve dag geen spuit nodig! #blendeddiet

Door blended van de pomp af gekomen! En dus geen gepiep meer in de nacht! #blendeddiet

### Borstvoeding

Daarnaast heb ik nog diverse lezingen gevolgd over koemelk, bijvoorbeeld de relatie tussen koemelk en overgewicht. Maar ook twee interessante lezingen van prof. dr. Van Goudoever en prof. Haschke uit Oostenrijk over eventueel ‘te veel’ proteïnen in melk bij prematuren, vanaf 37 weken en ouder. Het ging me vaak met al die cijfers en statistieken en onderzoeken ver boven mijn pet, maar ik kan me nog wel van diverse lezingen de conclusie herinneren: als het kan, BORSTVOEDING - minstens 6 maanden!

# Er was eens... een familiedag!

Door: Erica Cremers



Te midden van het prachtige Flevolands polderlandschap, is een betoverend sprookje te vinden: dat van Hans en Grietje. Hierin waanden we ons op zaterdag 31 augustus. Dit jaar was de locatie van de familiedag van Nee-eten! namelijk het Hans en Grietje Pannenkoekenhuis en speelpark, in het prachtige Zeewolde. Hier mochten we 120 familieleden verwelkomen. Een prachtige opkomst!

**D**oor een druk op een knop of door het trekken aan een touw, komen dingen in beweging. Geheime trappen leiden je naar één van de drie grote glijbanen, naar een speelzolder vol klimtoestellen of naar de grote heksenketel.

We hebben een aparte ruimte in het restaurant, die prachtig versierd is met ballonnen. Deze zijn speciaal gemaakt met het logo van de vereniging erop. Ook de tafel is mooi gedekt en versierd in de kleuren van Nee-eten! Buiten staan stands met handige producten die mogelijk relevant zijn voor onze kinderen.

**“Vooral de overtocht met het pontje is een groot avontuur”**

Ook is er buiten een groot speelpark met een groot skeltercircuit, een schommelplein en een grote snoeptoren. Kinderen kunnen geschminkt worden en verschillende ouders doen actief mee met de broodkrumeltjesspeurtocht. Er is dus genoeg te doen voor jong en oud. Vooral de overtocht met het pontje is een groot avontuur. Vele ouders komen vast te liggen en er is teamwerk voor nodig om weer aan land te komen.



Na het genieten van de lekkere lunch zijn er buitenactiviteiten georganiseerd. Er wordt touwgetrokken en vol enthousiasme zijn gezinnen tegen elkaar aan het strijden met zaklopen. Wat hebben we geluk met het prachtige weer.

Na alle pret is het tijd voor een lekkere pannenkoek. Voor de kinderen is er een kinderpannenkoek die ze zelf mogen bestrooien met suiker of stroop. Ook met de kinderen die een allergie hebben is rekening gehouden. Volwassenen mogen van de menukaart een pannenkoek kiezen.

**“Ook met de kinderen die een allergie hebben is rekening gehouden”**



Al het eten is natuurlijk ontzettend lekker, maar niet het hoofddoel van deze dag. Voor ons gezin is het de tweede keer dat we aanwezig zijn bij een familiedag. Voor ons is het vooral fijn om samen te komen met andere ouders die onze situatie herkennen, en om ervaringen uit te kunnen wisselen.



Wij zitten nog midden in de behandeling van onze nee-eter: dan is het fijn te weten dat je niet de enige bent, en mensen met ervaring je tot andere inzichten kunnen brengen.

Als we dit kunnen doen onder het genot van een hapje en drankje, is dat natuurlijk nog prettiger. Voor ons is een familiedag dus iets om naar uit te kijken!



# EMDR als succesvolle traumatherapie bij jonge nee-eters

Door: Tanja Speek

**Pijn of onmacht bij het eten, gedoe met sondes in de keel en neus: veel jonge nee-eters hebben een behoorlijk trauma opgelopen rondom het eten en voeden. Daarom wordt bij al hele jonge kinderen traumatherapie EMDR steeds meer toegepast.**

**B**ij EMDR, oftewel Eye Movement Desensitization and Reprocessing, wordt het trauma via een verhaal herbeleefd, terwijl ondertussen de ogen een signaal moeten volgen dat steeds van links naar rechts gaat, zoals een vinger. Het idee is dat hiermee het werkgeheugen dusdanig wordt overbelast dat de herinnering aan het trauma verandert en vermindert. We tekenen een aantal ervaringsverhalen van jonge nee-eters en hun ouders op.

**Anna (33) is getrouwd met Matias (35). Hun zoon Justin is 4 jaar en zoon Lucas is 19 maanden. Lucas heeft voedingsproblemen sinds zijn geboorte. Hij heeft 49,XXXXY-syndroom.**

“Lucas had vanaf het begin problemen met eten en drinken. Toen hij amper drie weken oud was, kreeg hij al een neussonde. En bij vier maanden kregen we te horen dat hij een chromosoomafwijking heeft. Dit verklaarde in ieder geval zijn enorme voedingsproblemen. Niks hielp echt om hem weer goed aan het drinken te krijgen. Soms had hij periodes waarin het wat beter ging, maar daarna kon hij dan weer ineens alle flessen pertinent weigeren.

**“Toen hij amper drie weken oud was, kreeg hij al een neussonde”**

“Lucas trok regelmatig zijn sonde uit zijn neusje, tot soms wel drie keer per week! Dan moest er een verpleegkundige van de kinderthuiszorg langskomen om de sonde er weer in te brengen. Hoe groter hij werd, hoe meer Lucas tegenstribbelde. Wij als ouders moesten hem dan helemaal in de houdgreep houden, zodat de sonde goed kon worden ingebracht. Regelmatig stonden wij er met tranen in onze ogen naast.

“Toch ging het langzaam steeds beter. Vanaf zijn eerste verjaardag is Lucas sondevrij en drinkt hij zijn flessen goed genoeg om op te groeien. Maar voeding met de lepel of stukjes eten, daar moest hij nog steeds niks van weten. Onze orthopedagoog stelde voor om EMDR bij Lucas te proberen. Ze vond dat Lucas erg angstig was voor eten: wanneer we in de buurt kwamen met een lepel, ging hij overstrekken. Van stukjes voeding moest hij ook niks weten - hij durfde het niet eens met zijn handjes aan te raken.



“Toen hij vijftien maanden was, kreeg hij zijn eerste EMDR-sessie. Nog nooit eerder had onze orthopedagoog dit gedaan bij een kindje van zo'n jonge leeftijd. Lucas had wegens zijn syndroom ook nog een ontwikkelingsachterstand van ongeveer zeven maanden, dus cognitief was hij nóg veel jonger.

**“Ze vond dat Lucas erg angstig was voor eten”**

“De sessie was heel bijzonder. Ik moest van tevoren zijn verhaal opschrijven: het idee was dat hij een trauma had gekregen van de ernstige reflux en het steeds weer opnieuw inbrengen van de neussonde. Zijn verhaal schreef ik in sprookjesvorm op.



Het begon met ‘Er was eens ...’, waarna ik het trauma uitgebreid beschreef en aan het einde positief afsloot. Samen met de orthopedagoog heb ik het verhaal een aantal keer aangepast, totdat het allemaal goed op papier stond. Ik moet zeggen dat wij als ouders ook wel wat sceptisch waren over de therapie. Zou zo iets nou echt kunnen helpen? Maar op dat moment stonden we op een punt dat we alles heel graag wilden proberen.

“De orthopedagoog kwam bij ons thuis, waardoor Lucas in zijn eigen vertrouwde omgeving was. Mijn man nam hem op schoot. Ik zat schuin voor hem en las zijn verhaal voor. De orthopedagoog zat op haar knieën voor hem. Ze tikte steeds met een knuffeltje en met haar handen op zijn bovenbeentjes. We hadden er allerlei attributen bijgehaald: zijn spuugbak, een sondespuit, zijn sondeslang en een foto waarop hij in het ziekenhuis lag. Maar we hielden er ook juist positieve dingen bij, zoals zijn knuffeltje, zijn speentje en een vrolijke foto van ons als gezin. Terwijl ik het verhaal voorlas liet ik ook steeds de attributen zien.

**“We hadden er allerlei attributen bijgehaald”**

“Mijn man hield hem ook even heel stevig vast, als ik bij het gedeelte kwam waarin we hem stevig vast moesten houden voor het inbrengen van de sonde. Ook raakte mijn man daarbij dan Lucas’ neusje aan. Wanneer ik over het spugen voorlas, maakte ik ook regelmatig spuuggeluiden erbij. Bij zo’n klein kindje is dat wel belangrijk, want het moet wat ‘levendiger’ worden. We wisten namelijk niet hoeveel hij van de tekst van het verhaal begreep.

“Lucas was rustig tijdens de sessie. Hij zat op schoot en luisterde aandachtig. Toen ik hem tijdens het verhaal de sonde liet zien, keek hij ernaar, maar deed hij er verder niets mee. Toen ik echter aan het einde van het verhaal een vrolijke foto van ons gezin liet zien, begon hij weer te brabbelen en probeerde hij die te pakken. Dat was enorm mooi om te zien. De orthopedagoog gaf aan dat het een goede sessie was geweest en dat het nu afwachten was of we er iets van zouden merken.

“De resultaten waren heel bijzonder. Een week na de sessie zag ik Lucas ineens met zijn vingertjes in zijn mond. Onze Lucas, die echt nóóit wat zelf in zijn mond stopte, zat gewoon met zijn vingertjes in zijn mondje! En niet één keer, we zagen het steeds vaker gebeuren.

**“Hij zat op schoot en luisterde aandachtig”**

“Nog een week later zag ik hem steeds vaker speelgoed in zijn mondje stoppen. Hij was er echt mee aan het ontdekken. En toen hij een aantal dagen later bij ons aan tafel zat met eten, stopte hij er zowaar ineens een stukje groente in. Hij at er verder niet van, maar dit waren voor ons heel grote mijlpalen!



EMDR kan ook voor de rest van het gezin helpen.

“Een maand na de sessie zagen we ook ineens hele grote sprongen in zijn ontwikkeling. Waar hij eerst alleen maar op zijn buikje speelde of op zijn rug lag, ging hij nu ineens van zijn rug naar zijn buik draaien. Hij ging ook tijgeren en begon met billenschuiven. We weten natuurlijk niet zeker of dit allemaal komt door de EMDR-sessie. Maar wij vinden het allemaal veel te toevallig; we geloven zeker dat de EMDR hier positief aan bijgedragen heeft. Er staat nu ook een tweede EMDR-sessie gepland. We hopen dat dit hem gaat helpen om ook stukjes te eten, naast alleen gepureerd eten.”

Anna schrijft regelmatig blogs op haar eigen site: [www.49xxxxxy-syndroom.nl](http://www.49xxxxxy-syndroom.nl).

Van dagelijks acht tot twaalf keer spugen naar alleen nog als ‘ie ziek is, zo blij mee! #blendeddiet

Nóóit meer dag in dag uit dezelfde voeding. Blended diet is een gezonde workout voor je darmen! #blendeddiet



## Hanneke is moeder van een tweeling, een jongen en meisje die nu 4 jaar zijn.

“De tweeling werd met bijna 38 weken gehaald, omdat er één minder groeide. Onze dochter Emma is hierbij met een keizersnede gehaald, met een geboortegewicht van 2580 gram: een kleine maar gezonde meid.

“De borstvoeding kwam mede door de keizersnede traag op gang. Emma verloor snel haar gewicht en kreeg al snel bijvoeding middels een cupje. Elke voeding leek een strijd te worden. Al vrij snel kwamen we erachter dat ze reflux en koemelkallergie heeft. Neocate voeding en reflux-medicatie bleek haar goed te doen. Echter, pogingen om deze af te bouwen gaven steeds problemen.

### “Uitdroging na uitdroging volgde door fles- en voedselweigering”



Grote Emma in haar ‘zevenmijlslaarzen’.

“Toen ze twee jaar was, haalde het rotavirus Emma onderuit. Uitdroging na uitdroging volgde door fles- en voedselweigering. We zagen een duidelijke angst voor voeding ontstaan. De optie sondevoeding werd weer doorgenomen, maar wij als ouders hebben - mede door ervaring - dit steeds wat tegengehouden. Wij waren vooral bang dat we daardoor een patiëntje zouden creëren. De optie EMDR werd genoemd, maar kon niet als spoedmiddel worden ingezet.

“Later blijkt EMDR wel een optie. Met hulp van de psychotherapeute bespreken we wat het (vermoedelijke) verband is tussen de klachten van onze dochter en de traumatische gebeurtenissen. We maken ons en haar verhaal vanuit het perspectief van ons kind als baby. We benoemen onder andere dat ze als baby in de buik al honger had, dat ze al die onderzoeken en provocaties in het ziekenhuis echt niet leuk vond en die ook echt niet wilde. Dat ze ook echt ziek werd van melk. Maar we schrijven ook vooral over de ommekeer. Dat ze nu bijna vier jaar is: dat ze nu echt groot is en dat het ziek zijn bij de babytijd hoort.

### “We benoemen onder andere dat ze als baby in de buik al honger had”

“In onze eigen gemoedelijke en veilige omgeving thuis wordt de sessie uitgevoerd en gefilmd. Als moeder lees ik het verhaal met de foto's voor, terwijl onze dochter op schoot zit. De therapeute gaat met een door Emma zelf uitgezochte knuffel op haar beentjes tikken. Emma vindt het aanraken door de therapeute eerst maar niks, maar ze neemt het verhaal en de foto's wel in zich op. Na afloop van het verhaal is ze hyper: ze gooit keihard met voorwerpen, alsof ze letterlijk iets van zich af wil gooien. Wat voelt ze zich de dagen erna groot en sterk! De gebruikte knuffel ligt echter nog weken ziek in bed ...

“We herhalen het verhaal in een tweede sessie, op schoot - deze keer wil Emma geen knuffel erbij voor het tikken op de knieën. Halverwege het verhaal wordt ze boos en weigert ze te luisteren of mee te werken en verstopt ze zich. Zet echt van zich af: iets wat nieuw is in onze ogen - het lijkt erop dat ze ‘vroeger’ altijd alles gelaten onderging. De therapeute geeft haar daarna alle ruimte om het verhaal af te maken en kan er ook mooi op inspelen waarom Emma zo boos was geworden.

### “Halverwege het verhaal wordt ze boos”



Emma naast haar duidelijk beter groeiende tweelingbroer.

“Daarna volgt een periode van ruim drie weken waarin Emma zich echt van ons afzet. Ze wordt razend als ik met eten bezig ga, schreeuwt dan dat ze echt niet eten wil, deuren worden kwaad dichtgeklapt en ze blijft vooral bij het eten weg. We zitten echt wel even met de handen in het haar. De therapeute geeft aan dat we Emma vooral de ruimte en tijd moeten geven: ze zou vanzelf wel weer komen, net als bij de laatste EMDR-sessie. Misschien wil ze wel even baby'tje spelen - terug in de tijd, om dan later een stap met zevenmijlslaarzen te maken!

“En Emma heeft de ruimte genomen, zelf initiatief genomen en is groter gaan groeien! Ze eet zeker nog niet volwaardig en krijgt nog drie à vier keer per dag flesvoeding, maar ze durft nu nieuwe dingen te proeven of te likken en durft ook buitenshuis te eten en drinken.”

#### Marieke, moeder van Timo (5) en Cathelijne (7 jaar)

“De eetproblemen van onze zoon Timo hadden niet alleen veel impact op hem, maar ook op de rest van het gezin. Nadat Timo EMDR had gehad, hadden wij het idee er ook baat bij te kunnen hebben.

“Onze dochter Cathelijne was twee toen Timo zijn eerste neus-maagsonde kreeg. Ze vond het zo eng, dat ze niet naar hem durfde te kijken. Ze ging altijd met haar rug naar hem toe zitten. Twee sessies EMDR waren voldoende om dit te veranderen. Na de behandeling was ze vrolijker en een stuk opener naar Timo.

#### “Ze ging altijd met haar rug naar hem toe zitten”

Zelf had ik veel last van een spoedopname die Timo in het WKZ had gehad. Door een samenloop van omstandigheden had ik een negatief gevoel aan deze opname overgehouden. Dit gevoel was zo heftig, dat het me moeite kostte om over de A27 te rijden; de route die ik tijdens de opname dagelijks reed. Als ik het stuk snelweg tussen Hilversum en Utrecht pakte, kreeg ik letterlijk pijn in mijn buik. Ook hier bood EMDR uitkomst. Na twee sessies was de emotie eraf gehaald en werd ik niet meer door mijn eigen emoties overspoeld.”

Met blended diet beter naar de wc! Mijn zontje zijn ontlasting is veel beter nu #blendeddiet

Intoleranties aanpakken kan je perfect met blended diet! #blendeddiet

# Een dag op Zigzag

**zigzag** verpleegkundige en gespecialiseerde kindzorg

Hoe Sanne spelenderwijs went aan eten

Door: Rachel Kok

Eten is voor sommige kinderen helemaal niet de gewoonste zaak van de wereld. Door allerlei oorzaken hebben ze nooit geleerd om normaal te eten en hebben ze een afkeer van alles wat in hun mond komt. Elke eetmoment is dan een kwelling, met een serieuze eetstoornis als gevolg. Bij Zigzag, een gespecialiseerd verpleegkundig kinderdagverblijf in Amsterdam, Hoorn en Zaanstad dat zich onder meer toelegt op eetbegeleiding, leren deze kinderen spelenderwijs wennen aan verschillende structuren en smaken en te genieten van eten. Zonder stress; individueel, stapje voor stapje en hapje voor hapje. Pedagogisch medewerker Rachèl vertelt hoe een dag op Zigzag eruit ziet.

“Met veel aandacht en geduld kunnen kinderen uiteindelijk ervaren dat eten lekker kan zijn”, vertelt Rachèl, “al is dat zeker geen eenvoudig proces. Op Zigzag eten kinderen met elkaar en leren ze van elkaar. Het begint voor ons met heel precies in kaart brengen wat elk individueel kind nodig heeft. Samen met de ouders, diëtiste en logopediste stellen we een voedingslijst samen. Tijdens de eetbegeleiding houden we

gedetailleerde observatielijsten bij. Bij onze aanpak helpt de vaste structuur die we hanteren, zodat de dag voorspelbaar is. Speelmomenten en gezellige interactie zijn daarbij net zo belangrijk als de eetmomenten en lopen liefst naadloos in elkaar over. In dat opzicht ervaren kinderen op Zigzag net zoveel plezier als op een gewoon kinderdagverblijf. Ik vertel graag hoe een dag bij ons er uit kan zien.”

## 7:30 uur

“In afwachting van de vijf kinderen die we vandaag begeleiden, beginnen collega Bauke en ik alvast met het klaarmaken van hun voeding. Ik heb vandaag onder andere Sanne\* onder mijn hoede. We zorgen ervoor dat elk kind een vaste begeleidster heeft - dat geeft structuur en rust aan het kind en zorgt dat wij beter individueel kunnen observeren. Ik check de voedingslijst van Sanne, waarin precies staat welke voeding ze krijgt, of ze een allergie heeft, wat ze eet en waar: haar vaste plekje aan tafel, de eigen stoel en de spulletjes die ze gebruikt: drinkbekers, eetbakjes, bestek - op de voedingslijst houden we dat alles in detail bij. Net als elke dag, beginnen we ook nu met een fruithap. Vandaag is dat een heerlijke seizoenscombinatie van banaan, appel, avocado en peer. Sanne heeft wat extra calorieën nodig. Haar hapje wordt aangevuld met Liga. Andere kinderen die ook wat extra's nodig hebben, krijgen bijvoorbeeld room of Fresubin door hun hapje.”

## 9:00-9:30 uur

“Alle kids zijn gearriveerd. Ze lopen direct op het speelgoed af, dat overal in de ruimte voorhanden is. Voordat we aan tafel gaan, zingen we gezellig met elkaar. Sanne en de andere kinderen worden in hun eigen stoeltjes gezet, verdeeld over twee tafels - dat geeft rust tijdens het eetmoment. Sommige kinderen kunnen al een beetje zelfstandig eten en drinken, maar hebben wel hulp en aandacht nodig. Anderen, zoals Sanne, krijgen één-op-één eetbegeleiding. Sanne heeft veel moeite tijdens het fruitmoment, maar door onze deskundigheid lukt het haar toch om voldoende op te eten. Op dit moment hoeft ze daarom geen aanvulling via haar PEG-sonde. Al met al zijn de kinderen hier zo'n drie kwartier mee zoet. Als ze daarna weer gaan spelen, noteren wij exact wat ze hebben gegeten en gedronken.”



Elk kind krijgt precies wat voorgeschreven is.

“Ook het gewicht wordt genoteerd in het dossier en doorgegeven aan de kinderarts”



## 10:30 uur

“Na het fruithapje is het tijd om te plassen en luiers te verschonen. Ook dit gebeurt onder vrolijk gedoe. Het (noodzakelijke) wegen is wekelijks onderdeel van dit proces. Ook het gewicht wordt genoteerd in het dossier en doorgegeven aan de kinderarts. Zo houden we gezamenlijk de groeicurve goed in de gaten.”

## 11:00 uur

“Tijd voor actie! We doen gezamenlijk een spelletje en Sanne wil dansen. Dat gaan we vanmiddag doen, op muziek, want eerst gaat de logopediste naar haar kijken om de mondmotoriek te beoordelen. Dat gebeurt op een leuke manier, Sanne moet erom lachen. Andere kinderen zijn intussen binnen bezig met fysiotherapie of spelen onder begeleiding met sensorische materialen. Ze voelen met hun handjes door bonen of aan Happy Senso-schuim. Sanne krijgt tactiele schijven van harde, zachte, glibberige en ruwe materialen. Het is een oefening om prikkels via handen en blote voeten te kunnen verdragen. Op deze manier leren kinderen ook prikkels in het mondgebied beter te verdragen.”



Een oefening om prikkels via handen en blote voeten te verdragen werkt door voor prikkels in het mondgebied.

## 11:30 uur

“De lunch staat klaar. Het is een uitgebreid assortiment, want elk kind krijgt precies wat voorgeschreven is. De voedingsmiddelen variëren van pap van volle melk met een klontje roomboter, Creamy-toetjes, een Olvarit-potje met een eetlepel olijfolie, tot een boterham met beleg. Ook krijgt elk kind verschillend drinken. Dat kan volle melk zijn, een Nutrini-flesje of -smoothie, een door ouders zelfgemaakte of verrijkte smoothie, thee of water. Het eetmoment-ritueel herhaalt zich; voordat we aan tafel gaan, zingen we een bekend kinderliedje en dan nemen we allemaal plaats op dezelfde plek en in dezelfde stoel als vanochtend. Sanne heeft nu iets meer aansporing nodig, maar uiteindelijk eet ze positief een aantal happen op en kan ik in het dossier aanvinken wat ze precies heeft gegeten en gedronken.”

## 12:30 uur

“Tijd voor rust. Sanne is moe van alle inspanningen en spelen en gaat lekker slapen. Andere kinderen gaan rusten of we spelen een spelletje met ze aan tafel.”

## 14:30 uur

“Het tussendoortje wordt opgediend. Ook nu weer dienbladen vol variatie, met voor elk kind een eigen, afgestemd hapje. De een krijgt een bakje slagroomvla, de ander een Cracotte of maisfinger en voor Sanne is er warm eten van thuis. Dat vereist extra tijd en aandacht tijdens het eetmoment. Ze proeft voorzichtig met haar tong aan het eten - dat is al voldoende voor nu, de rest van het eten wordt aangevuld door haar PEG. Vandaag staat er een extra bordje met ‘lekkers’ op tafel. Met een stukje kaas, een tomaatje, plakje komkommer, biscuitje, een lepeltje zuivelspread of zelfs een klodder slagroomvla leren we de kinderen om zelf eten te voelen, te proeven en te ervaren.”

## 15:30 uur

“We gaan naar buiten! Het is een mooie herfst dag en bij Zigzag beschikken we over een heerlijke buitenspeelplek om te ravotten, te fietsen of te spelen met allerlei speeltoestellen.”

## 16:00 uur

“De eerste ‘ophalers’ arriveren. We bespreken de dag met de ouders of verzorgers en geven het nauwkeurig bijgehouden dagboekje mee. Sanne gaat samen met een ander kindje met de taxi naar huis en chauffeur ‘Taxi Hans’ zorgt ervoor dat haar dagboekje keurig bij papa en mama komt. Die lezen dan hoe goed Sanne het vandaag heeft gedaan tijdens alle eetmomenten en hoeveel plezier ze heeft gehad met alle activiteiten - en zelfs met de logopedie. Zij komt morgen blij weer terug!”



Sommige kinderen kunnen al een beetje zelfstandig eten en drinken.

\* De ‘Sanne’ in dit verhaal is gefingeerd en gebaseerd op verschillende kinderen die we bij Zigzag eetbegeleiding geven. De foto’s geven echte situaties weer en zijn met toestemming van de ouders gemaakt.

# Vermoeden van ARFID

Nog geen diagnose of geslaagde behandeling voor Jan

Door: *Linda Veenstra-Faas*

**In ons vorige nieuwsblad schreven we over de eetstoornis ARFID. Naar aanleiding van dat artikel waren we benieuwd of er kinderen zijn die deze diagnose hebben gekregen en een behandeltraject zijn ingegaan. Ik sprak met Roene, de moeder van de driejarige Jan.**

**J**an is zes maanden intern bij SeysCentra in Malden geweest. Bij hem is een vermoeden van ARFID vastgesteld – we spreken van een vermoeden omdat hij er alle signalen van laat zien, maar bij SeysCentra mag geen diagnose gesteld worden. Roene vertelt dat Jan uitsluitend dik, vloeibaar voedsel eet. Groen eten eet hij niet; uitsluitend roodtinten, met een zoetige smaak.

**“Groen eten eet hij niet; uitsluitend roodtinten, met een zoetige smaak”**

## *Geen verandering*

Als Jan zes maanden is, begint zijn moeder met een fruithap. Hiervan begint hij direct te kokhalzen. Niet zo gek: die reactie heeft Roene, als moeder van vijf kinderen, wel vaker gezien. Ze probeert het een aantal dagen achter elkaar, maar het kokhalzen en weigeren blijft. ‘Hier is Jan nog niet aan toe, over een maand proberen we het weer’, besluit ze. Maar na zeven, acht en negen maanden is er geen verandering. Omdat er meer speelt en Roene weet dat dit niet klopt, trekt ze aan de bel bij het consultatiebureau. Daar blijkt Jan ook flink afgevallen te zijn en een doorverwijzing naar een kinderarts volgt.

**“Maar na zeven, acht en negen maanden is er geen verandering”**

Jan krijgt een plek bij medisch kinderdagverblijf ZigZag dat is gespecialiseerd in eetproblemen. Het eetteam gaat met hem aan het werk om de vaste voeding op te starten. Als Jan na drie jaar nog steeds uitsluitende dikke, vloeibare voeding eet, afgewisseld met periodes met sondevoeding, stuurt de kinderarts ze door naar SeysCentra.

## *Therapie*

Jan gaat vijf dagen in de week intern in therapie voor zijn eetprobleem. Een moeilijke en intense beslissing voor het gezin. Een behandelplan wordt gemaakt in overleg met de ouders. Zo willen ze dat Jan uit eigen initiatief eten zal proberen, zonder dwang of hongerprovocatie. Deze wensen worden gerespecteerd en ze beginnen met het laten zien van een koekje en Nibb-it-chips. Van het koekje gaat Jan direct kokhalzen, maar de Nibb-it mag blijven liggen. Van daaruit gaan ze langzaam opbouwen; eerst aanraken, maar enkele secondes, dan een pauze. Gaat dit goed, dan krijgt Jan een zelfgekozen beloning, in zijn geval het kijken van een filmpje. De inzet en het engelengeduld van het team is fantastisch.

**“Ze willen dat Jan uit eigen initiatief eten zal proberen, zonder dwang of hongerprovocatie”**

Van aanraken gaan ze naar voelen op de wang, tegen de lippen aanhouden, op de tong en uiteindelijk een stukje in de keel, zodat het direct doorgeslikt kan worden. Helaas blijft het op dat laatste punt telkens steken. Ook andere voedingsmiddelen worden geprobeerd, maar helaas ook zonder het gewenste resultaat waar iedereen zo hard voor werkt: het doorslikken van vaste voeding. Na twee maanden proberen zonder verbetering, wordt er in overleg met de ouders besloten te stoppen met de behandeling. SeysCentra is nu niet de juiste plek en tijd voor Jan.

De behandeling wordt thuis verder ingezet en Jan gaat terug naar het eetteam van het medisch kinderdagverblijf. Het plan voor nu is dat Jan terug gaat naar SeysCentra als hij zeven jaar is en de problemen dan nog steeds spelen. Dat is de leeftijd dat je kinderen meer kan uitleggen en beter kan betrekken bij de behandeling.

### Teleurstelling

Jan eet dik, vloeibaar voedsel en heeft gelukkig door de inzet van SeysCentra een aantal nieuwe dingen leren eten, zodat er wel variatie is gekomen in de voeding. Alles wat gezond is gaat in de blender en zolang het maar een rode kleur heeft, gaat het meestal naar binnen. Het is natuurlijk niet het resultaat waar op gehoopt werd aan het begin van de interne therapie. Een teleurstelling: gehoopt werd dat ook Jan nu aan tafel zou aanschuiven en mee zou eten met de rest van het gezin.

**“Gehoopt werd dat ook Jan nu aan tafel zou aanschuiven”**

Gelukkig is er wel iets anders positiefs uit gekomen: Jan is gaan praten. Want als je ergens nieuw bent en ze kennen je lichaamstaal niet, zal je een andere manier moeten bedenken om jezelf duidelijk te maken: met spraak!

En dat is dan toch maar mooi meegenomen.



Jan is inmiddels bijna vier jaar oud.

Blendet diet ... omdat ieder kind recht heeft op gezond eten ... #blendedit

## Opa & Oma dag

# Opa en Oma-dag

**Onze Familiedag is een drukbezochte en gewaardeerde bijeenkomst van ouders en hun kinderen. De dag staat in het teken van samenzijn, ervaringen uitwisselen, lekker eten zonder scheve gezichten en, voor de kinderen, vooral spelen.**

**J**rene en Rob zijn beiden oma en opa van een nee-eter en vrijwilliger bij de vereniging. Irene kwam op het idee van een Opa en Oma-dag: aangezien het merendeel een ouder is van een kind met eetproblemen, willen we hierbij een oproep doen: om eens aan opa of oma te vragen of ze behoefte zouden hebben aan een dag om samen te komen met elkaar. We zijn dan ook benieuwd wat ze op zo'n dag graag zouden willen doen.

Onze contactdag staat in het teken van lezingen en workshops over een bepaald thema dat past bij Nee-eten! Je kan in het geval van een Opa en Oma-dag dan denken aan meer informatie over sondevoeding, waar een eetprobleem vandaan kan komen, mantelzorg of als je graag eens van een ervaren ouder wil horen hoe het nu voelt als je kind niet eet of sondevoeding krijgt.

Bij een Opa en Oma-familiedag zou je kunnen denken aan het delen van ervaringen en zorgen met andere opa en oma's, onder het genot van een hapje en een wandeling om het hoofd leeg te maken.

Heb je ideeën of weet je een opa of oma die hier graag bij aanwezig wil zijn? Stuur dan een mail naar [redactie@nee-eten.nl](mailto:redactie@nee-eten.nl).



# Congres eetproblematiek bij jonge kinderen

Door: Erica Cremers



Ruim 200 mensen die werken met jonge kinderen kwamen op het congres af.

Ruim 200 mensen die werken met jonge kinderen, zijn 9 oktober afgereisd naar hotel Pullman in het centrum van Eindhoven, voor een congres dat is georganiseerd door vakblad Vroeg. Ook onze vrijwilligers waren aanwezig. Een verslag van de dag.

**V**rijwilligers Linda Veenstra en Yvonne van Mameren bouwen al vroeg in de ochtend de stand op om de vereniging zo zichtbaar mogelijk te maken. Deze trekt al snel de aandacht van de deelnemers. Vele folders worden meegenomen en de naamsbekendheid van de vereniging neemt nog verder toe.

Na de opening door dagvoorzitter dr. Guido van der Luitgaarden komt drs. Marilene de Zeeuw (Dimence) aan het woord. Uitgaande van het gedachtegoed achter Infant Mental Health (IMH), waarin de relatie tussen de ouders en het kind centraal staat, bespreekt Marilene hoe diverse vormen van eetproblemen bij jonge kinderen in een pril stadium zijn te herkennen. Dr. Lenie van den Engel-Hoek (Radboud UMC) vertelt daarna over de diagnostiek en classificatie van eet-, drink- en slikproblemen.

Ze gaat in op de jongste wetenschappelijke inzichten betreffende diagnostiek en classificatie, en wat de meerwaarde hiervan is voor het behandelen in de alledaagse praktijk.

## Deelsessies

Het congres is opgedeeld in drie deelsessies. Tijdens de eerste deelsessie zijn er interessante lezingen van ir. Michelle van Roost en dr. ir. Manon van Eijdsden (Universiteit Wageningen) over eetproblemen. Michelle en Manon vertellen over de belangrijkste overgangsfases in de eerste twee levensjaren van een kind. In deze periode wordt immers de basis voor een gezonde eetontwikkeling gelegd. Het doel is om de professional bewust te maken van de stappen die op elk moment belangrijk zijn en waarom.

Daarna geeft logopedist Marise van der Heul (UMC Utrecht) een lezing over kindvolgend voeden. Vanuit haar vakgebied geeft ze uitleg over deze benadering en over de zogenoemde Early Feeding Skills Assessment: dit is een lijst die wordt gebruikt bij te vroeg geboren kinderen die leren drinken.

**“Michelle en Manon vertellen over de belangrijkste overgangsfases in de eerste twee levensjaren van een kind”**

Tijdens de tweede deelsessie komen als eersten sprekers drs. Marja Rexwinkel en dr. Berber Vlieg-Boerstra aan het woord. Marja Rexwinkel is klinisch psycholoog, psychotherapeut en IMH-specialist. Ze liet zien wat de doorwerking van eetproblemen is op het gezin en hoe je ouders kunt helpen deze situatie te verbeteren. Dr. Berber Vlieg-Boerstra is senior diëtist (OLVG) en heeft een eigen praktijk. Ze is gespecialiseerd in voedselallergie. Tijdens deze lezing komt naar voren hoe belangrijk het is om tijdig een allergie te herkennen en begeleiding te vinden vanuit de eerste lijn.

In de derde deelsessie mogen we luisteren naar Anita van Eeden en Elise Brinkman. Anita van Eeden is logopedist in de kinderrevalidatie. Ze gaat in op de verschillende pijlers waar je bij een jong kind op kunt letten om het samenspel van de factoren te begrijpen en te weten waar je in kan grijpen. Goed observeren staat hierbij centraal. Ook vertelt ze over Sequential Oral Sensory (SOS): dit is een methodische benadering die ingezet kan worden bij selectief eetgedrag.

Elise Brinkman is werkzaam bij Heliomare als preverbaal logopedist. Vanuit haar vakgebied geeft ze een lezing over de motorische en cognitieve beperkingen die problemen opleveren tijdens de eet- en drinkmomenten. Vroegtijdige interventie vanuit een multidisciplinair team kan ouders en kind helpen met het begrijpen en aanpakken van eet- en drinkmomenten. Elise Brinkman geeft samen met collega Tjitske Roording handvatten om hier als professional mee om te gaan en ouders hierin te begeleiden.

**”Sequential Oral Sensory (SOS) is een methodische benadering bij selectief eetgedrag”**

Wij kijken terug op een enerverende dag vol boeiende lezingen en vooral leuke reacties van mensen die onze stand kwamen bezoeken. Veel deelnemers waren al bekend met onze vereniging. Deelnemers die niet bekend waren met Nee-eten! namen alle informatie dankbaar in ontvangst.

## Prelogopedie

# Werkdag prelogopedie, Utrecht

*Door: Yvonne van Mameren*

**Vrijwilligster Yvonne van Mameren bezocht de landelijke dag van de werkgroep Logopedie bij 0 - 2 jarige kinderen, 19 september 2019 in Utrecht. De Vereniging Nee-eten! was uitgenodigd om met een stand op de materialenmarkt te staan, die tijdens de pauzes door de deelnemende prelogopedisten werd bezocht.**

Yvonne vertelt dat het erg prettig was om te merken dat zoveel prelogopedisten onze vereniging weten te vinden en ons ook noemen aan de ouders van kinderen die zij behandelen. Logopedisten die voor het eerst kennismaakten met de vereniging, wilden graag folders mee voor professionals en ouders.

### *Programma*

Tijdens de dag sprak kinderarts-MDL dr. Sabine Theuns over gastro-oesofageale refluxziekte (GERD) bij kinderen. Ook vertelde logopedist Annemarie Helder over de screening van slikproblemen bij kinderen met een verstandelijke

beperking en de vertaalslag naar de praktijk. Verpleegkundig specialist Annemiek van Maanen bracht eten bij kinderen met autisme ter sprake. Mariska Schutte, orthopedagoog, besprak Communicatie Ondersteuning voor Ouders van Kinderen met een beperking (ComOOK).

Het was fijn om duidelijk te merken dat de vereniging welkom was op deze dag, aldus Yvonne. Het belang van onze rol hoeft niet uitgelegd te worden. De uitnodiging om volgend jaar weer tijdens de landelijke dag aanwezig te zijn, hebben we dan ook al binnen!

Meer informatie over dit onderwerp is te vinden op [www.prelogopedie.nl](http://www.prelogopedie.nl).

Het verschil tussen altijd spugen  
en voeding binnen houden  
#blendedit

## “Als ik bij iemand anders eet, dan denk ik wel eens: wat is het stil!”

In gesprek met Ilya en Bente, zussen van nee-eters

Door: Saskia de Fouw,  
Linda Veenstra-Faas

Het valt voor ouders niet altijd mee om te dealen met een eetstoornis van je kind, dat is wel duidelijk. Maar hoe zit het met de broertjes en zusjes van een nee-eter? Gelukkig komt ook daar steeds meer aandacht voor; ook vanuit de Vereniging Nee-eten!, die bijvoorbeeld jaarlijks een Familiedag organiseert waar ook broertjes en zusjes elkaar kunnen ontmoeten. We gaan in gesprek met Ilya (9) en Bente (10), beiden zussen van een nee-eter. Heel moedig dat ze hun ervaring met ons willen delen!

**Bente:** “Soms probeer ik mijn zusje te helpen, bijvoorbeeld door haar af te leiden. Maar meestal ga ik gewoon met m’n grote zus kletsen ofzo.”

**Wat is het verschil als je bij een vriendje of vriendinnetje eet?**

**Ilya:** “Als ik bij iemand anders eet, dan denk ik wel eens: wat is het stil! Ik vind dat wel gek dan. Het is met z’n zessen aan tafel wel gezelliger!”

**Bente:** “Bij mijn vriendinnen zijn ze een stuk sneller klaar met eten en is het meestal ook wel wat gezelliger aan tafel.”

**Stel, de toverfee maakt van jullie nee-eter een ja-eter. Wat zou er veranderen voor jullie?**

**Bente:** “Dan wordt het veel leuker aan tafel en hebben papa, mama en ook wij meer vrije tijd.”

**Ilya en Bente, vertel eens: Hoe gaat het er bij jullie aan tafel aan toe?**

**Bente:** “Het gaat niet altijd soepel, omdat m’n ouders veel aandacht aan m’n zusje moeten geven als het eten moeilijk gaat. Dan zitten we vaak heel lang aan tafel en is het ook niet zo gezellig.”

**Ilya:** “Nou, het eten gaat best moeilijk aan tafel met mijn broertje. Hij vindt kauwen heel moeilijk en dat vind ik best vervelend voor hem. Hij kan ook niet veel eten. Het is ook wel druk aan tafel, met mijn andere broertjes. Dat is soms best lastig. Maar als we iets lekkers eten, dan eet hij soms wel mee!”

**Hoe is dat voor jullie?**

**Bente:** “Ik vind het niet leuk om zo lang aan tafel te zitten en dat m’n ouders niet altijd aandacht hebben voor mij.”

**Ilya:** “Ik vind lang aan tafel zitten niet leuk. Ik hou niet zo van wachten.”

**Bente: “Soms probeer ik mijn zusje te helpen, bijvoorbeeld door haar af te leiden”**

**Wat doen jullie als je ziet dat je broertje of zusje het moeilijk vindt om te eten?**

**Ilya:** “Ik probeer hem wel een beetje te helpen, door bijvoorbeeld een ‘auto’ of ‘vliegtuig’ in zijn mond te parkeren. Dat lukt soms!”



Bente en haar zusje.







## Contactgegevens

### Postadres

MEO Haarlem  
A. Hofmanweg 1a  
2031 BH Haarlem

**Email:** [info@nee-eten.nl](mailto:info@nee-eten.nl)

**Facebook:** [www.facebook.com/neeeten](http://www.facebook.com/neeeten)

**Website:** [www.nee-eten.nl](http://www.nee-eten.nl)

### Telefoon

088 – 633 38 36

### Het bestuur:

**Voorzitter:** Marianne van Leeuwen

**Secretaris:** Linda Veenstra

**Penningmeester:** Rob van Mameren

**Algemeen bestuurslid:** Marina Huijberts

### Vormgeving en realisatie

MEO

[www.wijzijnmeo.nl](http://www.wijzijnmeo.nl)

