

# Eten en autisme

## Tools voor hulpverleners

### Moeilijke eters? Of is eten moeilijk?

Kunnen eten of leren eten is een evenwicht vinden tussen rust ervaren en gefocust zijn.

Maar deze balans is voor kinderen met een autisme spectrumstoornis (ASS) een uitdaging.

### Zet je spectrum-bril op!

- Gefragmenteerde infoverwerking / hyperfocus op details
- Prikkel komen te sterk of te zacht binnen: sensorische over- en ondergevoeligheid
- Moeite met generalisatie naar andere contexten
- Moeite met interpretatie van eigen emoties en intenties van anderen
- Letterlijk communiceren
- Vol werkgeheugen, hoofd vol gedachten
- Obsessieve interesse in specifieke onderwerpen

### Leren eten, een complexe opdracht

#### Motorisch

Leren afhappen, voedsel verplaatsen in de mond, kauwen en doorslikken

#### Sensorisch

Combinaties van smaken, geuren en texturen leren verwerken

#### Cognitief

Eetsituatie herkennen en begrijpen. Voorspellen welke smaak, geur en textuur je kan verwachten

#### Sociaal

Netjes en op een 'juist' tempo eten, reguleren hoeveel je eet en hoe je invoegt in gesprekken aan tafel, ook in situaties die stress geven

### Specifieke uitdagingen

#### Prikkelverwerking

Over- en ondergevoelig reageren op prikkels

- Gekoppeld aan **voeding** (geur, textuur, smaak, ...)
- Gekoppeld aan het **eigen lichaam** (honger, pijn, verzadiging, ...)
- Gekoppeld aan de **situatie** waarin men eet

#### Betekenisverlening

Angst, onzekerheid en stress in contexten waarin we onvoldoende verhelderen wat, waar, wanneer, hoe, waarom en met wie er gegeten wordt.

Kleine verschillen in voedingsmiddelen kunnen ervoor zorgen dat:

- Bepaalde voedingsmiddelen niet meer herkend worden
- Inschatten en voorspellen van smaak en aanvoelen in de mond bemoeilijkt wordt, met een afweerreactie als gevolg

## Verhelderen

- ✓ Visualiseer verwachtingen
- ✓ Verhoog voorspelbaarheid en breng meer structuur
- ✓ Besef dat kleine veranderingen een groot verschil kunnen maken
- ✓ Zorg voor rust en een positieve sfeer aan tafel

## Leren eten

- ✓ Werk stap voor stap, hap voor hap
- ✓ Leg de lat laag



# Eetsituatie aanpassen

## 1. Voorspelbaar met routines

### Routines in tijd

- Eet volgens een vast eetpatroon, bv. 3 hoofdmaaltijden en 3 tussendoortjes.
- Onderscheid eetmomenten en andere activiteiten.
- Sta toe om maaltijden te nemen met enkel gekend voedsel. Leren eten van nieuwe gerechten gebeurt dan op een andere plek en moment.

### Routines in ruimte

- Kies voor een vaste eetplek, bij voorkeur aan tafel.
- Zorg voor een ruimte die rust geeft en niet voor verwarring zorgt. Een plekje alleen is soms noodzakelijk.
- Onderscheid de eetruimte van andere ruimtes.

### Routines in handelingen

- Werk aan een vast eetritueel met concrete afspraken om de situatie zo duidelijk mogelijk te maken (vooral bij jonge kinderen met ASS of bij verstandelijke beperking): Zitten we links of rechts naast het kind? Praten we aan tafel of niet? Hoe snel volgen de happen op elkaar? Vegen we de mond af als er gemorst wordt?

## 2. Pas hoeveelheid prikkels aan



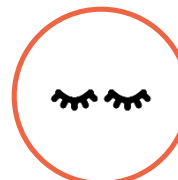
- Bestek kiezen dat prettiger aanvoelt
- Eten aan een aparte tafel of met afstand tussen mensen
- Naast een rustige volwassene zitten



- Sterke geuren verhinderen
- Potten van tafel weghalen, in de keuken opscheppen
- Eten in een aparte ruimte
- Eten wat laten afkoelen vooraleer het te serveren
- Beleg en kazen afdekken



- Niet praten tijdens het eten als regel nemen
- In een stille ruimte eten
- Naar rustige muziek luisteren of oordopjes gebruiken
- Naast stille mensen aan tafel zitten



- Gezicht naar de muur richten
- Grote ruimte opdelen met schermen
- Voor orde en netheid zorgen aan en rond de tafel
- Fel licht dempen

## 3. Vertraag en leg de lat laag

Leren eten vraagt inspanning en overwinning van angsten. Wanneer de spanning of tafelfstrijd opbouwt, kan het nuttig zijn om 'eten' en 'leren eten' te scheiden.

- **Eten:** Bied enkel voedsel aan dat het kind al kent en kan eten. Wissel zoveel mogelijk af binnen wat het kind al eet. Hou de eetmomenten rustig, ontspannen en voorspelbaar.
- **Leren eten:** Zorg voor één of meerdere leermomenten per week waarin samen geëxperimenteerd wordt hoe nieuw voedsel de zintuigen prikkelt. Hou deze leermomenten kort en leuk.

### Realistische verwachtingen

Bij het leren eten bepaalt het kind zelf hoe snel hij gaat en hoeveel hij eet. 'Leg de lat laag' wil zeggen dat we durven denken in kleine tussenstappen: aan tafel komen, aanraken van voedsel met bestek, ruiken aan voedsel, voelen aan voedsel, proeven, bijten, ...