

ARFID: Aanbevelingen voor de omgeving



Deze fiche is gericht naar het netwerk van mensen rond de persoon met ARFID. Bv. school, jeugdbeweging, grootouders die betrokken zijn bij maaltijdmomenten,... Ook kunnen ouders de fiche afgeven aan leden van dat (ruimer) netwerk.

Wat is ARFID?

ARFID is de afkorting voor **Avoidant Restrictive Food Intake Disorder** wat vermijdende/restrictieve voedselinnamestoornis betekent.

Personen met ARFID eten te weinig (volume, bv. minder vaak eten dan anderen of te snel stoppen met eten) en/of te eenzijdig (ze eten slechts een beperkt aantal soorten voedsel, die ze als 'veilig' ervaren). Dit doen ze niet om mager te willen zijn, maar omdat eten voor hen zeer onaangenaam of moeilijk is. Hierdoor ontwikkelen ze tekorten aan voedingsstoffen en/of een te laag lichaamsgewicht maar soms ook overgewicht. De eetstoornis heeft vaak een enorme impact op het sociale leven van zowel de persoon met ARFID zelf als de omgeving.

Verklaringen voor het ontstaan van de eetstoornis ARFID

Gebrek aan interesse: Sommige personen met ARFID hebben een gebrek aan interesse in voeding. Eten spreekt hen niet aan of andere bezigheden zijn voor hen interessanter waardoor ze ook wel eens vergeten te eten.

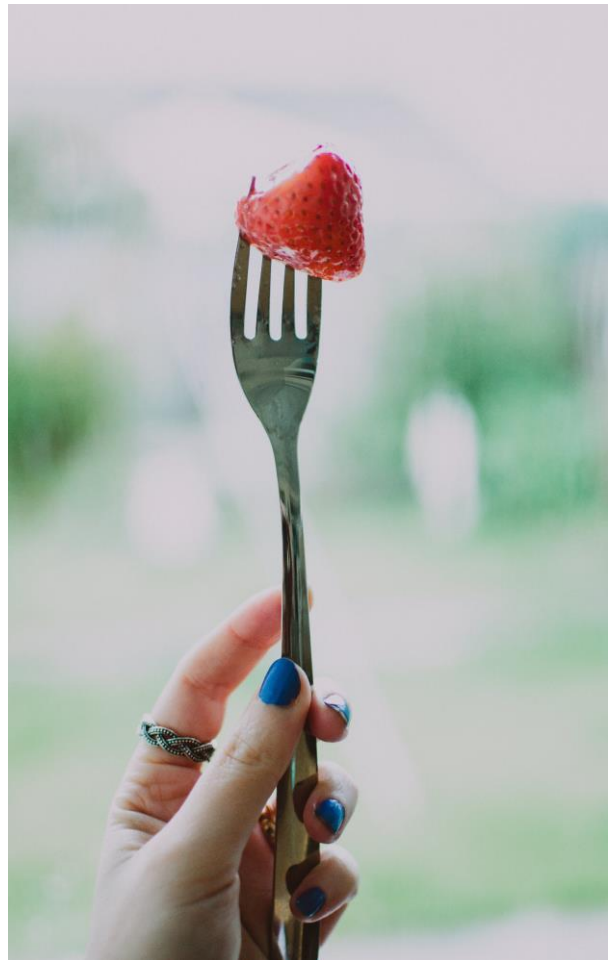
Sensorische gevoeligheid: Anderen hebben een sensorische over- of ondergevoeligheid voor eten. Eten geeft veel verschillende prikkels: geur, smaak, textuur, geluid, temperatuur, ... Deze prikkels kunnen door sommige personen als zeer onaangenaam ervaren worden (te sterk prikkelend of net onvoldoende prikkelend).

Traumatische ervaring met voeding: ARFID kan ook ontstaan als gevolg van een eerdere traumatische ervaring met voeding zoals zich verslikken of braken. Hierbij speelt angst voor mogelijke nadelige gevolgen een rol.

Ook combinaties van oorzaken kunnen voorkomen. Begeleiding bij ARFID is steeds afgestemd op de oorzaken. Het team rond de persoon met ARFID kan bestaan uit een combinatie van een arts, een psycholoog, een diëtist, een logopedist, ...

Wat kan jij doen om de persoon met ARFID in jouw omgeving te ondersteunen?

- Zorg voor een dag- en eetstructuur van 3 hoofdmaaltijden en 2 à 3 tussendoortjes
- Bied aan zonder druk uit te oefenen.
- Bied de componenten van een gemengde maaltijd bij voorkeur gescheiden aan. Duidelijk herkenbaar voedsel geniet namelijk de voorkeur boven gemengde gerechten.
- Bied **veilig voedsel** aan **bij elke maaltijd**.
- Laat de persoon met ARFID zelf bepalen hoeveel er gegeten wordt.
- Help de persoon met ARFID om **eetmomenten ontspannen te laten verlopen**:
 - Praat tijdens de maaltijd over andere onderwerpen dan het eten zelf.
 - Bied aan, maar stimuleer niet steeds tot proeven. Laat de persoon met ARFID zijn eigen tempo bepalen.
 - Blijf zelf rustig tijdens het eetmoment, geef geen kritiek.
 - Bij gebrek aan interesse in voeding: maak voeding interessanter door bv. leuke figuurtjes te maken.



Wat je beter niet doet

- Dwing de persoon met ARFID niet om bepaalde voeding te eten.
- Misleid de persoon met ARFID niet door nieuwe voedingsmiddelen te mengen met 'veilig voedsel'.
- Laat de maaltijd niet eindeloos duren. Ideaal voorzie je per maaltijdmoment maximum 30 minuten. Nadien ruim je af (zonder kritiek) en wacht je tot het volgende eetmoment.

Meer weten over ARFID? Bezoek de infopagina op onze [website](#) of bekijk de [checklist](#)!