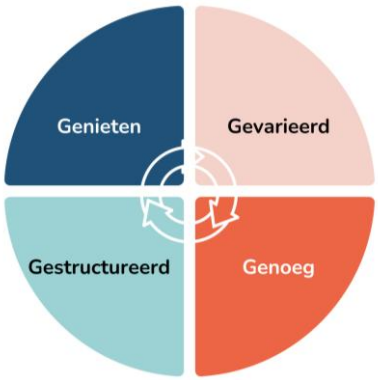
Afwisselend eten bij ADHD

Competent eetgedrag ondersteunen bij ADHD

Informatie voor zorgverleners

Competent eetgedrag gaat niet alleen over wát men eet, maar ook over hóe men eet en naar voeding kijkt. Vier eetvaardigheden ondersteunen dit: gestructureerd, genietend, gevarieerd en genoeg eten – zijn de 4 G's van competent eetgedrag.

Werken aan eetvaardigheden bij ADHD brengt een aantal extra uitdagingen met zich mee. We bundelen ze onder het raamwerk van de 4 G's.



Gestructureerd

Plannen en bereiden van maaltijden

Een **maaltijdstructuur** vereist plannen en bereiden van maaltijden. Bij deze **executieve functies** hebben personen met ADHD extra ondersteuning nodig. Ook **tijdsbesef** is vaak minder aanwezig waardoor het kan zijn dat men vergeet te eten. Binnen gezinnen met ADHD kan de **ochtendroutine** een grote uitdaging zijn. Het kan helpen om hierrond concreet en stapsgewijs te werken.

- Ga **voor 3 hoofdmaaltijden en 2 à 3 tussendoortjes**, of plak de tussendoortjes meteen aan de hoofdmaaltijden indien ze anders vergeten worden.
- **Voorkom eten uit verveling** door te ondersteunen bij daginvulling. Bv. door activiteiten aan te bieden en te werken met een visuele weekplanning.

👉🏻 **Tip:** Geef personen met ADHD keuzevrijheid om al dan niet deel te nemen aan **lange tafelmomenten**. Geen verplichtingen.

👉🏻 **Tip:** Het inbouwen van een **eetstructuur** is **niet evident** voor personen met ADHD. Ga op zoek naar de barrières voor uitvoering en ondersteun concreet.

Genieten

Minder vaak een voldaan gevoel

De andere prikkelverwerking heeft mogelijk invloed op **honger- en verzadigingssignalen** waardoor sommige mensen met ADHD minder vaak een voldaan gevoel mogen ervaren.

'Saaie taak'

Aan de andere kant kan eten soms een 'saaie taak' zijn. Ze gaan op zoek naar **extra prikkels** tijdens de maaltijd om meer van het eetmoment te kunnen genieten.

- Leer om **fysieke honger** (bv. een grommende maag, zich slap voelen) te onderscheiden van **omgevingshonger** (bv. de geur van wafels)
- Hanteer **haalbare verwachtingen** bv. aan tafel blijven zitten kan soms wenselijk zijn (beleefdheid), maar niet haalbaar voor personen met ADHD.
- Voedsel geeft heel wat **prikkels aan de zintuigen**, zoals geur, smaak, uitzicht en textuur. Experimenteer met toevoegen of wegnemen van prikkels bv. sterke kruiden of sauzen, laten afkoelen van de maaltijd, beetgaar versus zeer gaargekookte groenten,...

Download infofiche

Copyright © 2025 Eetexpert
eetexpert.be

Vlaanderen is zorgzaam en gezond samenleven

Eetexpert

Gevarieerd

‘Eerst ontdekken, dan pas proeven’

Onder- en overgevoeligheden voor prikkels kan leiden tot **selectief eten**. Zorg voor een **rustige sfeer** bij het kennismaken met nieuwe voedingsmiddelen. Vertrek van wat de persoon al lekker vindt en breid stap voor stap uit.

Bv. voorspellen (vertellen over het voedingsmiddel), kijken, ruiken, aanraken, tegen de lip houden,...

Moedig ouders aan om te **blijven aanbieden**, **zonder druk** te zetten. Nieuwe dingen leren eten doe je door **herhaalde blootstelling** in een **positief gezinsklimaat.**

Een **andere ervaring van honger-, verzadigings- en/of dorstsignalen** kan leiden tot maaltijden overslaan en te weinig drinken of eten. Of net continu eten en drinken.

Geef psycho-educatie over impulsbeheersing bij ADHD

Impulsieve voedselkeuzes kunnen ervoor zorgen dat de **‘snelle hap**’ vaker wint. Zoek naar manieren om ook **gezonde keuzes ‘hapklaar**’ te maken.

Ondersteun volwassenen en ouders bij organisatie van maaltijden

Gevarieerde maaltijden voorzien is een uitdagende opdracht van **plannen en organiseren**. ADHD beïnvloedt de cognitieve vaardigheden die nodig zijn om een doel te bereiken. Hierdoor is het op tafel toveren van een gevarieerd menu niet evident. Kinderen met ADHD zijn voor hun voeding **afhankelijk van hun ouder** (die soms ook ADHD heeft). Daarom is het van belang om ook de ouders hierin goed te ondersteunen.

Ga samen aan de slag met menuplanning, het opmaken van een persoonlijk boodschappenlijstje,...

👉 **Tip:** Ga er niet vanuit dat het zorgen voor een gevarieerd menu een eenvoudige taak is die iedereen vlot moet kunnen. Schakel indien nodig **hulp** in voor de **organisatie** van de maaltijden (maaltijdpakketten, huishoudhulp, maaltijdbedeling,...).

Genoeg

Maak controleverlies bespreekbaar

Als het brein meer impulsief beslissingen neemt, is het moeilijker om **bewuste keuzes** te maken, te **remmen** en te **stoppen**. Dit kan een verlies van controle over eten met zich meebrengen. Maak controleverlies bespreekbaar en werk met **visuele ondersteuning rond portiegroottes**. Maar laat de persoon zelf bepalen of en hoeveel er gegeten wordt.

Benut elk maaltijdmoment

Voor personen met ADHD kan het een uitdaging zijn om **voldoende tijd** te nemen of **eraan te denken** om te eten indien andere activiteiten op dat moment hun aandacht vragen. Benut elk maaltijdmoment om voldoende voeding te kunnen innemen en om eetbuien op een later moment te voorkomen.

Weinig eetlust door medicatie

Medicatie bij ADHD kan een **eetlustremmende werking** hebben tijdens maaltijdmomenten waardoor weinig gegeten wordt. Geef dan **iets extra tijdens andere eetmomenten**. Zorg voor een **volwaardige namiddagsnack** bij thuiskomst van school voor kinderen die ’s middags weinig eetlust hebben.

👉 **Tip:** Verplicht kinderen die ’s middag geen eetlust hebben als gevolg van medicatiegebruik niet om alles op te eten. **Brooddoos niet leeg? Geen probleem**. Vul hun voeding aan op het moment dat de medicatie is uitgewerkt.

Download infofiche

Copyright © 2025 Eetexpert
eetexpert.be

Vlaanderen is zorgzaam en gezond samenleven

Eetexpert