

Maaltijdondersteuning bij anorexia nervosa

Infofiche voor ouders



Eetmomenten bij anorexia nervosa

Eetmomenten kunnen voor jongeren met een anorexia erg moeilijk zijn. Ouders spelen een belangrijke rol in het **ondersteunen van hun kind tijdens eetmomenten**. Dit betekent zowel praktische hulp als emotionele steun bieden.

Het **doel van maaltijdondersteuning** bij anorexia is om een duidelijke structuur, veilige grenzen en vooral steun te bieden, zodat eten stap voor stap weer wat makkelijker wordt.



Wat helpt vóór de eetmomenten

Stel duidelijke verwachtingen: vertel vooraf wat er gegeten zal worden en wanneer. Bv. "Het middageten is om 13u. We eten een boterham met beleg en soep." Ouders bepalen – in afstemming met de betrokken zorgverleners – het menu en scheppen waar mogelijk de porties op. Dit voorkomt onzekerheid en discussie.

Menu: blijf normale voeding voorzien en vermijd om mee te gaan in de grillen of eisen van de eetstoornis door bv. mager te gaan koken of sauzen weg te laten.

Werk met vaste eetmomenten: een voorspelbare structuur geeft de jongere een ritme waarop hij/zij kan rekenen waardoor onderhandelingen of angst voor verrassingen verminderen. Consistente portiegroottes (zonder af te wegen!) voorkomen discussies en verhinderen dat de eetstoornis kleinere hoeveelheden tracht af te dwingen.

Voorbeeld van een eetstructuur: ontbijt 8u – tussendoortje 10u30 – middageten 13u – tussendoortje 16u – avondeten 18u30 – tussendoortje 20u30

Voorspelbaarheid vermindert angst: voor iemand met een eetstoornis kan onzekerheid rond het eten – wat er gegeten wordt, hoeveel of wanneer – veel spanning en angst veroorzaken. Een duidelijke en consistente routine geeft structuur, vermindert angst en helpt vertrouwen op te bouwen.

Spreek een tijdsduur af: dit voorkomt dat maaltijden eindeloos duren. Hoe lang een maaltijd duurt, hangt af van de gewoontes van een gezin. Een mogelijke richtlijn: hoofdmaaltijden ongeveer 30 minuten; tussendoortjes ongeveer 15 minuten.



Wat helpt tijdens eetmomenten

Wees duidelijk, warm en standvastig: gebruik korte en duidelijke boodschappen. Vermijd twijfel of onderhandelingen. Bv. "Deze boterham is om nu op te eten. Ik weet dat dat moeilijk is, en ik blijf bij je."

Gebruik afleiding: praten over andere onderwerpen kan helpen om de aandacht van het eten weg te halen. Bv. praten over een tv-programma, muziek opzetten, praten over de plannen voor het weekend.

Geef rustige aanwijzingen: kalm aanmoedigen kan soms helpen. Bv. "Neem nu de volgende hap maar."

Blijf volhouden: geef niet te snel op wanneer je kind stopt met eten. Bv. "Deze maaltijd eet je best nu op, anders wordt het de volgende maaltijd moeilijker."

Straal vertrouwen uit: weet dat de porties en het eetschema afgestemd zijn op herstel. Dit helpt om met vertrouwen te blijven ondersteunen. Bv. "Dit is de hoeveelheid die je lichaam nodig heeft om sterker te worden."

(*) De inhoud van deze fiche is deels geïnspireerd op materialen van het Maudsley Centre (2025).



Download
infofiche

© 2026 Eetexpert
eetexpert.be

 **Eetexpert**



Wat helpt tijdens eetmomenten (vervolg)

Laat korte pauzes toe: een korte pauze kan helpen wanneer het erg moeilijk wordt. Een pauze van 2-3 minuten is voldoende. De maaltijd is pas klaar als de portie op is.

Gebruik duidelijke afspraken: soms zijn duidelijke afspraken nodig wanneer een maaltijd niet wordt afgewerkt. Bv. "We kunnen pas naar buiten als de maaltijd klaar is." Blijf daarbij rustig en gebruik afspraken niet als straf. Wanneer een activiteit wegvalt, kan je dit kaderen als zorg dragen voor het lichaam, bv. "Deze activiteit is momenteel niet goed voor je lichaam".

Blijf kalm en ondersteunend: laat merken dat je begrijpt dat het moeilijk is. Bv. "Ik zie dat dit zwaar voor je is. Ik blijf bij je."

Erken gevoelens, maar blijf begrenzend: toon begrip én duidelijkheid tegelijk. Bv. "Ik weet dat dit heel moeilijk is, maar je lichaam heeft dit eten nodig."

Kernboodschap

Maaltijdondersteuning werkt het best wanneer ouders:

- Duidelijke **structuur** bieden
- Consequente **grenzen** stellen
- **Begrip en zorg** tonen voor de moeilijke gevoelens van hun kind

De reactie van je kind bepaalt niet of je aanpak juist is. Je kind kan vanuit grote stress erg emotioneel zijn, dit hoort bij het herstelproces en betekent niet automatisch dat er getwijfeld moet worden aan gemaakte afspraken.

Door **warmte en duidelijkheid** te combineren, kunnen ouders hun kind helpen om stap voor stap weer normaal te leren eten.

Wil je meer weten over eetstoornissen? Lees dan het informatiepakket eetstoornissen voor ouders:
<https://eetexpert.be/informatiepakket-eetstoornissen-ouders/>



Wat helpt na eetmomenten

Je kind kan ongemak ervaren na de maaltijd.

Dat ongemak kan lichamelijk zijn (buikklachten) en/of emotioneel. Ondergewicht kan bv. zorgen voor vertraagde maaglediging waardoor je kind een overvol gevoel ervaart. Dit is lastig maar onvermijdelijk in het herstelproces.

Daarnaast kan je kind ook spanning en angsten ervaren en de drang ervaren om te compenseren zoals bv. overmatig bewegen, braken... Het kan helpend zijn om samen met je kind te zoeken naar mogelijkheden om **afleiding** te vinden. Bv. een korte wandeling, een spel of samen naar een serie kijken.

Wat niet helpt

Schuldgevoelens geven: "Weet je wel hoeveel zorgen je ons bezorgt?"

Preken of dreigen: "Als je niet eet, maak je je lichaam kapot."

Onderhandelen over eten: onderhandelen kan het herstel ondermijnen. Bv. "Als ik dat voor je ga halen ga je dat dan eten?" Of "Als je nu eet mag je straks de soep overslaan."

Onduidelijke afspraken: wanneer porties of verwachtingen onduidelijk zijn, kan de eetstoornis hier gebruik van maken. Niet helpend: "Eet zoveel mogelijk." Beter: "Dit is je lunch. Dit is de hoeveelheid die je lichaam nodig heeft."

Tegenstrijdige boodschappen van ouders: wanneer ouders verschillende regels hanteren, kan dit verwarring en extra spanning geven.

Kritiek of boosheid: boze of verwijtende reacties maken het meestal moeilijker om te eten. Niet helpend: "Waarom doe je zo moeilijk?"

Te veel focus op het eten: constante aansporingen kunnen stress verhogen. Niet helpend: "Komaan, eet sneller. Neem nog een hap."

Te weinig betrokkenheid: wanneer ouders tijdens de maaltijd zelf afgeleid zijn (bv. op hun telefoon kijken, of weggaan), staat de jongere er alleen voor. Dit kan het gevoel geven dat de strijd niet serieus genomen wordt en verkleint de kans dat de maaltijd wordt afgewerkt. Aanwezig blijven tijdens de maaltijd is dus belangrijk. Bv. "We blijven bij je tot je klaar bent."



Download
infoche

© 2026 Eetexpert
eetexpert.be

 **Eetexpert**