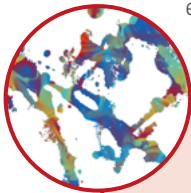


Factsheet 'autisme, eetproblemen en eetstoornissen'

Tussen de 40% en 95% van de mensen met autisme ervaren specifieke bijzonderheden en problemen in het eetgedrag. Dit hangt waarschijnlijk samen met een bepaalde mate van cognitieve en gedragsmatige rigiditeit, sensorische gevoeligheden en een andere informatieverwerking.

Er is niet altijd meteen professionele hulp nodig bij bijzonderheden in eetgedrag. Wanneer er echter sprake is van voedingstekorten, gewichtsproblemen of andere problemen gerelateerd aan het eetgedrag, kan het wel belangrijk zijn om passende behandeling in te zetten.

Om specifieke bijzonderheden en problemen in het eetgedrag bij mensen met autisme goed in kaart te brengen, kan de [Vragenlijst naar eetgedrag](#) (SWEAA; Spek et al., 2014; Karlsson et al., 2013) behulpzaam zijn. In relatie tot eten worden in de vragenlijst naar eetgedrag de volgende dingen genoemd:



- **Invloed van prikkelverwerking:** (over)gevoeligheid voor de sensorische eigenschappen van eten of de eetmomenten. Dit kan zowel leiden tot te weinig eten of tot overeten
- **Specifieke eetvoorkeur en en eetregels:** alleen hetzelfde eten durven of willen eten, van hetzelfde merk of winkel
- **Invloed van omgevingsfactoren:** niet kunnen eten in onbekende situaties of met andere mensen, of als de tafel anders gedekt is
- **Moeite met motoriek en/of multitasking:** kauwen, slikken, of multitasken gaat moeilijk
- **Problemen in sociaal (aanvaard) gedrag tijdens het eten:** moeite met tafeletiquette, sociale regels niet na kunnen leven door bijvoorbeeld overprikkeling
- **Bijzonderheden rondom honger en verzadiging:** moeite met het aanvoelen van honger en/of verzadiging door andere wijze van informatieverwerking
- **Pica (dingen eten die anderen oneetbaar vinden) & rumineren (regelmatig oprispen en vervolgens herkauwen van eten):** beide komen vaker voor bij mensen met autisme en een verstandelijke beperking
- **'Verstoord eetgedrag':** dwangmatig of overmatig eten en drinken, restrictief eten om minder prikkels binnen te krijgen, eetbuien en braken

Helaas is er vanuit onderzoek nog weinig bekend over de preventie van eetproblematiek bij mensen met autisme. In het algemeen is een vroege onderkenning van bestaande eetproblemen en het herkennen van risicofactoren essentieel. Om een eetstoornis bij mensen met autisme te voorkomen, is het belangrijk om de aanleiding en instandhoudende factoren van de eetproblemen te onderkennen.

Autisme en eetstoornissen

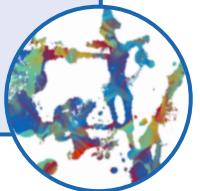
Een deel van de autistische mensen met eetproblemen ontwikkelt een eetstoornis.

Voor meer informatie over de verschillende eetstoornissen: [https://stichtingkiem.nl/ over-eetstoornissen/wat-is-een-eetstoornis/](https://stichtingkiem.nl/over-eetstoornissen/wat-is-een-eetstoornis/)

Behandeling van mensen met autisme met een eetstoornis

Uit onderzoek is gebleken dat bij comorbiditeit van autisme, de behandeling van een eetstoornis complexer is en vaker een minder goede behandeluitkomst kent. Verschillende factoren dragen hier aan bij:

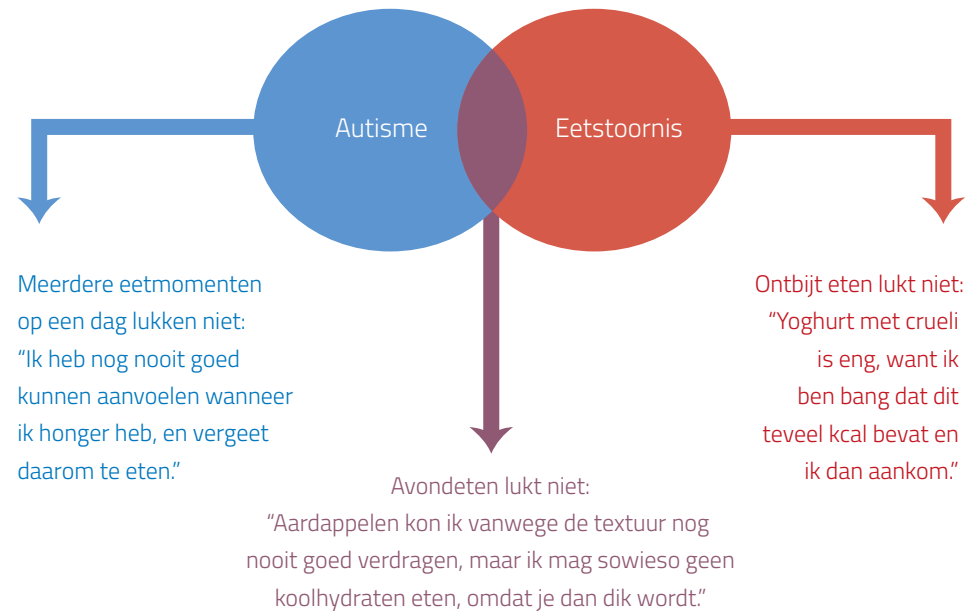
- Door rigiditeit en inflexibiliteit. Deze dragen bij aan het ontwikkelen van vaste rituelen of routines rondom eten, wat het lastiger maakt om van de eetstoornis af te komen
- Doordat er bijvoorbeeld geen rekening wordt gehouden met sensorische gevoeligheden of de andere manier van informatieverwerking
- Omdat een wens om af te vallen of een vertekend lichaamsbeeld bij een deel van de cliënten geen rol blijken te spelen en er dus een ander mechanisme aan de eetstoornis ten grondslag lijkt te liggen
- Omdat de eetstoornis vaker een combinatie is van 'autistisch' eetgedrag en de verstoorde eetgedragingen zoals bij Anorexia en Bulimia Nervosa, ARFID, OSFED of eetbuistoornis, waar in de klassieke eetstoornisbehandeling onvoldoende rekening mee wordt gehouden
- Vanwege problemen met de interoceptie (het herkennen en duiden van lichaamssignalen zoals honger of verzadiging)



Aandacht voor een autismevriendelijke behandelomgeving

Door praktische aanpassingen in de behandelomgeving kan deze autismevriendelijk(er) worden gemaakt. Zo kan een persoon met autisme beter van de eetstoornisbehandeling profiteren. Hierbij kan ook specifieke autismebegeleiding ingezet worden, om de (praktische) generalisatie naar de thuissituatie te maken. Hieronder een aantal (algemene) aanbevelingen vanuit klinische ervaring, waarmee gedurende en na de behandeling rekening gehouden kan worden:

- Duidelijkheid geven over het verloop van de behandeling (korte & lange termijn)
- Gebruik duidelijke taal en visuele ondersteuning, het gesprokene herhalen
- Voorspelbaarheid en structuur rondom afspraken bieden (op tijd starten, agenda opstellen, vergelijkbare structuur tijdens sessies aanhouden, aan afspraken houden, inhoud van sessie aan het einde samenvatten en bijv. achteraf op de mail zetten)
- Afspraken aanpassen aan de behoeftes van de cliënt (voorkeur voor bepaalde tijden of liever online)
- Voorkeuren voor taalgebruik in kaart brengen (ik ben autistisch vs. ik heb autisme)
- Prikkelgevoeligheid in kaart brengen en aandacht besteden aan de invloed hiervan op de behandeling (Is tikkende klok storend?; Licht aan/uit?; Wat doen bij overprikkeling?)
- Behandeltempo aanpassen (vertragen/versnellen is afhankelijk van de informatieverwerking; vertrouwen en therapeutische relatie opbouwen duurt mogelijk langer)
- Terugvalpreventieplan dat rekening houdt met iemands prikkel-signaleringsplan
- Mogelijk vaker terugkomsessies inplannen om het geleerde steeds te kunnen laten generaliseren
- Voldoende aandacht geven aan de rol van identiteit en zingeving gedurende een eetstoornisbehandeling



Adviezen voor de behandeling van mensen met autisme en eetstoornissen

Bij de standaardbehandelingen voor eetstoornissen raden we aan om psycho-educatie te geven over het samen voorkomen van autisme en eetstoornissen. Daarnaast is het wenselijk om samen met je cliënt in kaart te brengen hoe de eigen eetstoornis en het autisme met elkaar samenhangen. Bijvoorbeeld met een twee-cirkelschema (zie hierboven). Zo wordt inzichtelijk of de specifieke moeilijkheden vooral gerelateerd zijn aan de eetstoornis, aan het autisme of aan beide. Afhankelijk van de hulpvraag van de cliënt, kunnen aan de hand van deze weergave vervolgens uitdagingen of experimenten afgesproken worden op een van beide gebieden. Uitdagingen op beide gebieden tegelijk kunnen namelijk voor overvraging of overprikkeling zorgen en een succesvolle behandeling van de eetstoornis in de weg staan.

Info en links over autisme & eetstoornissen

Whitepaper waarin autisme vergeleken wordt met anorexia nervosa via:

<https://www.anneliesspek.nl/whitepapers/>

PEACE Pathway voor cliënten met autisme en een eetstoornis via:

<https://www.peacepathway.org/>

Stichting Kiem voor kennisbevordering rondom eetstoornissen via: <https://stichtingkiem.nl/>

Vragenlijst naar eetgedrag <https://www.anneliesspek.nl/testen-en-vragenlijsten/>



ALTRECHT

Met dank aan Sabrina Schröder,
Topggz Altrecht Eetstoornissen Rintveld