

Onder moeders met één of meer kinderen met autisme, komt obesitas bijna drie keer zo vaak voor als onder andere moeders. Zij komen in een negatieve spiraal terecht waarin stress en slecht eten elkaar versterken. Dat blijkt uit de zogenaamde Tandem-studie waarbij kinder- en jeugdpsychiater Wietske Ester is betrokken. 'Langdurige mentale stress kan aanpassingen in het lichaam veroorzaken. Bijvoorbeeld een verhoogd risico op hart- en vaatziekten en dus ook een verhoogd risico op obesitas,' aldus Wietske.

Hoe werkt de negatieve spiraal van stress en slecht eten?

Door Beatrice Keunen

In totaal worden 450 mensen bij de Tandem-studie betrokken onder wie 150 kinderen tussen de drie en zes jaar. Waarom juist deze leeftijdsbegrenzing?

'Essentieel is dat de deelnemende kinderen de diagnose autisme hebben, en die wordt in Nederland veelal binnen deze leeftijds categorie gegeven. Je ziet dat bij veel kinderen met autisme de problemen bij de kinderopvang of vanaf groep 1 ontstaan. Dan pas blijken zij, door de eisen die aan hen worden gesteld, ander gedrag te vertonen.'

Hoe kwam je voor deze studie op deze invalshoek: moeders - met één of meer kinderen met autisme - bij wie zich obesitas ontwikkelt?

'Heel praktisch, het idee hiervoor ontstond in mijn spreekkamer. Ik nam steeds de bloeddruk op van de kinderen. Natuurlijk sprak ik dan ook de moeders over de gang van zaken thuis en daarbuiten, en dan zag ik grote stress bij hen. Zorgen over het kind met autisme. Zorgen over aandacht verdelen over de andere kinderen in het gezin. Zorgen over de partnerrelatie. Zorgen

over werk en inkomen, want veel van deze moeders gaan minder werken. Zorgen over sociale isolatie, want autisme wordt niet altijd geaccepteerd binnen de familie. Ik kan beter jullie bloeddruk opmeten, dacht ik. En toen bedacht ik dat ik dan ook maar meteen andere gegevens over hun fysieke staat kon verzamelen.'

Om daarmee...?

'Ik ben gepromoveerd in de kinderendocrinologie en mijn grote interesse ligt bij de interactie tussen brein, hormonen, immuunsysteem en darmen. Ik wilde met die gegevens het verband onderzoeken tussen de aanwezige obesitas bij deze moeders, hun chronische stress en overige lichamelijke klachten. Lichaam en geest staan in directe verbinding, dat is algemeen bekend. Ook weten we dat langdurige mentale stress aanpassingen in het lichaam kan veroorzaken. Bijvoorbeeld een verhoogd risico op hart- en vaatziekten en dus ook een verhoogd risico op obesitas. Uit een epidemiologische studie enkele jaren geleden bleek zelfs een beduidend hogere vroegtijdige sterfte onder moeders met kinderen met autisme. Hoe verhoudt zich dit alles tot - specifiek voor de Tandem-studie - obesitas? Dat wilde ik weten. Om van daaruit het overgewicht bij deze moeders te kunnen verklaren, en hen de weg te wijzen naar de meest efficiënte manier om die terug te dringen om weer gezond te worden.'

Wat ontdekte je aan de hand van de gegevens?

'Uit de metingen van lengte, gewicht, cholesterol en de buikomvang kwamen obesitas en ook het metabool syndroom (zie kader op pagina 32) naar voren bij deze relatief jonge moeders. Meer dan in de groep vrouwen van dezelfde leeftijd waar geen autisme in het gezin speelt. Fysieke oorzaken lagen in te veel en ongezond eten waardoor het hormonale stelsel, de darmen en het immuunsysteem uit balans raken. En dat hing samen met een hogere opvoedbelasting en -stress. Als dit proces langdurig doorgaat, kan het chronische stress veroorzaken. En daarmee is de cirkel rond: die stress uit zich in ontremd en ongezond eten. Of stress dan de hoofdoorzaak is van obesitas durf ik niet te stellen. Ik houd het graag op: bij obesitas is stress één van de veroorzakers.'

Hoe werkt die opvoedstress dan precies door in het lichaam?

'Door chronische opvoedstress kan het immuunsysteem chronisch 'aan' worden gezet, waardoor het op de lange termijn een minder goede afweerreactie afgeeft. Nu werkt dit systeem, samen met het hormonale stelsel en het brein, ook in op het darmstelsel en wel op het zogenaamde microbiom daarbinnen. Dit microbiom omvat micro-organismen zoals bacteriën, virussen en schimmels. Door de opvoedstress wordt minder gelet op gezonde voeding. In interactie met het immuunsysteem dat 'aan' staat, het hormoonstelsel en het brein kan de inname van ongezond voedsel bijvoorbeeld leiden tot een verandering in de samenstelling van de darmbacteriën. Deze verandering in samenstelling van de darmbacteriën kan vervolgens weer negatieve effecten op het brein hebben. Zo werken het brein en de darmen nauw samen en kunnen negatieve effecten worden versterkt. Dat maakt dat chronische stress, ongezond eetgedrag en het risico op obesitas aan elkaar gekoppeld zijn.'

Zijn de zorgen van deze moeders die je eerder noemde, de hoofdoorzaak van de stress?

'Stress door opvoeden, die staat centraal. Twijfels of je het wel kan, een kind met specifieke behoeften bijstaan in de groei. Twijfels of je het wel goed doet. Op grond van wat ik in de praktijk hoor is het zo dat deze, noem het opvoedstress, minder is als je sterke banden hebt met



Wietske Ester werkt als kinder- en jeugdpsychiater en senior onderzoeker bij Sarr Expertisecentrum Autism, onderdeel van Youz kinder- en jeugdpsychiatrie in Rotterdam. Daarnaast is zij Associate Professor Kinder- en Jeugdpsychiatrie bij LUMC Curium. Vanaf 2017 voert zij de supervisie over de Tandem-studie waarin de interventie Theraplay bij kinderen met autisme tussen de drie en zes jaar oud wordt onderzocht. Theraplay is een speelse methode om de band tussen ouder en kind te versterken.

'Het hormonale stelsel, de darmen en het immuunsysteem raken bij deze moeders uit balans'

>> lees verder op pagina 32

familie en vrienden; als de banden in jouw netwerk sterk en hecht zijn, er begrip is en geen sprake van stigma. Ouders van kinderen met autisme die zich door warmte omgeven voelen, ervaren minder stress - zij kunnen de problemen beter aan - en onder hen komt obesitas dan ook minder voor. En toch... ook bij hen kan zich stress fysiek uiten.'

Het doel van dit alles is?

'Moeders met obesitas - maar ook, preventief, moeders zonder obesitas - te leren om ondanks alle drukte om hen heen tóch voor zichzelf te zorgen. En ik begrijp het goed: je kunt niet alles tegelijk. Je kunt niet je kinderen de picto's voorhouden, schoolafspraken nakomen, met het wijkteam overleggen, naar je werk, het huishouden draaiend houden én gezonde maaltijden koken, op tijd naar bed, sinaasappels uitpersen, courgettes snijden, en ga zo maar door. Als je overgewicht echter geen halt toeroept, wordt jouw gezondheid het kind van de rekening, zie de vroegtijdige sterfte waarmee ik begon.' Het zou helpend zijn als vooral behandelaren binnen de psychiatrie zich realiseren dat ook deze lichamelijke problemen urgent zijn. En dat deze samengaan met andere zorgen en klachten van ouders. En dat je bij ouderbegeleiding niet alleen moet inzetten op de driftbuien en paniekaanvallen van de kinderen, maar ook op: Hoe zorg je goed

'Bij ouderbegeleiding zouden we ook moeten inzetten op: Hoe zorg je goed voor jezelf?'

voor jezelf? Daarmee neemt de energie van ouders toe, die zij hard nodig hebben. De begeleiding moet zich meer gaan richten op de relatie tussen lichaam en geest. Dat is onze opdracht; wij behandelaren zijn aan zet.'

Hoe zorg je ervoor dat ouders deze aandacht voor hun eigen gezondheid als winst gaan ervaren in plaats van als een extra opgave?

'Dat kan door hen als behandelaar glashelder uit te leggen wat de relatie is tussen mentale klachten en mentale overbelasting enerzijds en een ongezond lichaam anderzijds. En samen te zoeken naar: waar zit nog ietsje tijd om aan je leefstijl te werken? Begin klein en ervaar het effect. Het mag zeker geen extra tijd en moeite kosten. Zoek iets dat bij je past. Misschien helpt het al om wat minder calorierijk eten in te slaan. Dat heeft al snel een gunstig effect en juist die positieve ervaringen smaken naar meer. Ik wil benadrukken dat ik geen kritiek heb op moeders met overgewicht, ik heb enkel diep respect voor hoe zij zorgen voor hun kinderen. Ik zou wel graag willen dat zij efficiënter met hun lichaam omgaan en daardoor beter gewapend zijn tegen mentale stress, gezien de interactie tussen lichaam en geest. Doel is dat zij het opvoeden van hun kinderen langduriger en in goede gezondheid kunnen volhouden. En daardoor juist langer leven.' ●

Het metabool syndroom is een combinatie van vijf gezondheidsklachten rond de stofwisseling die met elkaar te maken hebben: een te hoog cholesterolgehalte, een hoge bloeddruk, overgewicht, een grote buikomtrek of een hoge bloedsuikerspiegel. Het gevaar van het metabool syndroom is dat het gewicht langzaam toeneemt en de conditie steeds slechter wordt. Dit leidt tot meer risico's op diabetes type 2 en hart- en vaatziekten en op beroertes en hartaanvallen. Bron: Zorgverlener BENU ([benu.nl](https://www.benu.nl))

'Ik kreeg te maken met continue stress'



Maryline (47) is kwaliteits-verpleegkundige. Ze is getrouwd met Patrick en samen hebben ze twee kinderen: Casper (19) en Marit (16). Casper kreeg op achtjarige leeftijd de diagnose autisme. Marit heeft 'tekenen' hiervan, en wordt thuis meegenomen in de routine van structuur en regels.

Bij Maryline is sprake van overgewicht. 'Noem het gerust obesitas.'

'Van nature is er bij mij geen sprake van overgewicht. Het ontwikkelde zich tot obesitas na de geboorte van Casper. Hij was druk en wij, moeder en zoon, begrepen elkaar niet goed. Er waren echter meer oorzaken. Ook Marit vroeg om extra zorg. Na een heftige bevalling werd zij met een verlamde linkerarm geboren. En door die bevalling kreeg ik zelf te maken met vele lichamelijke complicaties; ze moesten mijn bekken uit elkaar trekken. In korte tijd werd ik meerdere malen geopereerd. Ik kreeg door dit alles te maken met continue stress, kwam steeds meer kilo's aan, noem het gerust obesitas.

'Dit is niet meer grappig, waarom heb ik dit?' vroeg ik de diëtiste. 'Niet elk pondje gaat bij jou door het mondje,' reageerde zij. 'Door al die stress eet je onregelmatig, ongezond en te weinig. Je lichaam staat in de spaarstand en slaat vet op als reserve, dat houdt je ook warm. Daarbij krijg je onvoldoende goede voedingsstoffen binnen.' Ik at dus te weinig én werd dikker. Ik moest

meer gaan eten, en af en toe wat lekkers! Dat durfde ik helemaal niet, bang om nog dikker te worden. Met haar beleid - het volgen van een gezond eetpatroon - verdwenen echter de aangekomen kilo's.

Door nieuwe omstandigheden sloeg nieuwe stress toe. Casper had last van agressie en ik vond het moeilijk om hem daarin op te voeden. 'Kan ik wel opvoeden?' Daarbovenop kwam het leuren met hem om passende hulp te krijgen, waarbij ik al snel als overbezorgde moeder werd gezien. Ook moest ik mij vaak verdedigen tegenover mijn directe omgeving om enigszins begrip te krijgen. En tegelijkertijd moesten we grote besluiten nemen, zoals de keuze voor onder meer het speciaal onderwijs.

Mijn heup stond scheef, mijn rug leed daaronder. Ik had 24/7 pijn, moest bij het opstaan 'in mijn lijf' zien te komen en onze zoon had juist dan structuur nodig. 'Kleed je even aan, Casper,' was er niet bij, dat lukt hem maar deels. Bovendien wilde hij niet meer naar school. Rond twee uur 's middags dacht ik aan even snel ontbijten. Bewegen? Het woord kwam niet eens bij mij op. De spaarstand zette opnieuw door, en het is nooit meer goed gekomen: ik ben nu zo'n dertig kilo te zwaar. De situatie thuis is inmiddels verbeterd. Casper woont elders onder begeleiding en Marit heeft geen chronische pijn meer. Ik slaap beter en de rust in mijn hoofd neemt toe. Ik zal hierdoor, en het kan lang duren, als vanzelf gaan afvallen. Maatje 38 is binnen handbereik!