

Veel volwassenen met autisme hebben last van bijzondere eetgedragingen en eetstoornissen. Toch is er nog weinig bekend over het verband tussen autisme en eetproblemen. Sabrina Schröder is psycholoog en promovenda bij Altrecht Eetstoornissen Rintveld en docent klinische psychologie aan de Universiteit Utrecht. Ze heeft onderzoek gedaan naar vrouwen met autisme en een eetstoornis.

Het eetgedrag wordt niet altijd goed geïnterpreteerd

Door Annika Kruithof



'Tot 95% van de mensen met autisme ervaart specifieke bijzonderheden en problemen rondom eten'

Hoe vaak komen eetproblemen voor bij mensen met autisme?

'Het is goed om een onderscheid te maken tussen specifieke bijzonderheden in het eetgedrag, eetproblemen en eetstoornissen. Uit onderzoek blijkt dat tot 95% van de mensen met autisme specifieke bijzonderheden en problemen rondom eten ervaart. Daarbij kun je denken aan vasthouden aan één specifiek merk, altijd op dezelfde plek aan tafel willen zitten of bijvoorbeeld niet kunnen eten in bepaalde situaties. Maar ook het niet goed kunnen aanvoelen van honger en dorst. Dit zijn eetgedragingen die niet alleen bij mensen met autisme voorkomen, maar die we bij hen wel veel vaker zien dan in de algemene bevolking. Dit soort gedragingen hoeven niet per se een probleem te vormen. Als bijvoorbeeld het hele gezin het goed vindt om altijd op dezelfde tijd te eten, kan dit prima. Daarnaast kunnen mensen met autisme ook last hebben van eetstoornissen zoals anorexia nervosa (af willen vallen/bang zijn om aan te komen en daardoor nauwelijks eten), boulimia nervosa (het hebben van eetbuien en het eten vervolgens weer uitbraken of laxeremiddelen gebruiken), de eetbuistoornis (eetbuien, maar dan zonder daarna te braken of laxeren) en ARFID (vermijdende restrictieve voedselnamestoornis, waarbij onder andere voedsel met een bepaalde kleur, smaak of textuur wordt vermeden).'

Zijn die specifieke eetbijzonderheden te verklaren?

'We vermoeden dat dit samenhangt met kenmerken die specifiek bij autisme horen, zoals rigiditeit of starheid in denken en in gedrag, gefixeerde interesses, repetitieve gedragingen en sensorische gevoeligheden.

Het meeste onderzoek is gedaan bij kinderen. Zo zien we bij meisjes dat problemen met eten ook vaak gerelateerd zijn aan problemen met de emotieregulatie. Ze zoeken bijvoorbeeld troost of afleiding bij eten. Ook laat onderzoek zien dat deze eetgedragingen ernstige consequenties kunnen hebben: onder- en overgewicht, een tekort aan bepaalde voedingsstoffen of maag- en darmproblemen.'

Is er ook onderzoek gedaan naar volwassenen met autisme en eetproblemen?

'Ja, maar veel minder dan bij kinderen. Uit die onderzoeken blijkt dat de specifieke bijzonderheden en problemen rondom eten kunnen blijven bestaan in de volwassenheid. Het meeste onderzoek dat bij volwassenen is gedaan, is gedaan naar eetgedragingen bij mannen met autisme. Er is bij hen meer bekend over hun eetproblemen en eetvoorkeuren. Bijvoorbeeld dat ze het vaker lastig vinden om te kauwen en tegelijk te snijden. Er is bij hen echter geen onderzoek gedaan naar eetstoornissen. Er zijn wel een paar onderzoeken gedaan naar vrouwen met autisme en eetstoornissen. Bij vrouwen zie je naast de specifieke bijzonderheden en problemen rondom eten ook vaker verstoorde eetgedragingen: bepaald voedsel vermijden uit vrees om aan te komen, weinig eten om af te vallen, eetbuien en het uitbraken van voedsel. Je ziet bij vrouwen met autisme dus vaker ook de 'klassieke' verstoorde eetgedragingen zoals anorexia, boulimia of een eetbuistoornis.'

Hoe vaak komen eetstoornissen voor bij mensen met autisme?

'Er is heel weinig goed wetenschappelijk onderzoek naar gedaan. Het lastige is dat veel mensen met een eetstoornis kenmerken van autisme vertonen. Dit kan voortkomen uit hun eetstoornis. Er is echter vaak niet onderzocht of die gedragingen al voorkwamen voorafgaand aan de eetstoornis. Uit de weinige goede onderzoeken die er zijn gedaan, blijkt dat tussen de vijf en tien procent van de cliënten met een eetstoornis ook autisme heeft.'

Waar heeft jouw onderzoek zich op gericht?

'Ik heb onderzocht of eetstoornissen bij vrouwen met autisme er anders uitzien dan bij vrouwen zonder autisme en waar de behandeling bij die eerste groep zich op moet richten.



We hebben daarvoor drie groepen vrouwen geworven: vrouwen met autisme en een eetstoornis, vrouwen met een eetstoornis maar zonder autisme en vrouwen met autisme zonder eetstoornis. We legden de vrouwen verschillende vragenlijsten voor met vragen over eetproblemen; vragen over eetgedragingen die vaak voorkomen bij mensen met autisme, vragen over ARFID-achtige eetgedragingen en vragen over eetgedragingen kenmerkend voor anorexia of boulimia. Daarnaast hebben we ook onderzocht of hun eetgedragingen samenhangen met kwaliteit van leven en andere psychiatrische problemen'

>> lees verder op pagina 34

José Veen-Roelofs (lid van de NVA-Expertgroep Autisme & Verstandelijke Beperking) ontwikkelde de Stippencoach, een tool die ingezet kan worden om kinderen en volwassenen met eetproblemen en een verstandelijke beperking, autisme en/of een psychiatrische stoornis te helpen om af te vallen, aan te komen of op gewicht te blijven. Lees er meer over op stippencoach.nl

Wat kwam daaruit?

'We hebben nog niet alle resultaten binnen, maar hebben al wel een kijkje genomen in de data. Daaruit bleek dat vrouwen met autisme en een eetstoornis vaak een mengbeeld laten zien: ze vertonen zowel klassiek verstoorde eetgedragingen als eetgedragingen die vaker voorkomen bij mensen met autisme. Dat mengbeeld bleek bij hen veel sterker dan bij vrouwen met alleen een eetstoornis.

Het probleem daarbij is dat de gangbare behandelingen geen rekening houden met de eetgedragingen die specifiek zijn voor mensen met autisme. Je behandelt daardoor maar een deel van het probleem en dat zou mogelijk een reden kunnen zijn waarom vrouwen met autisme en een eetstoornis vaak langer in behandeling zijn.

Het gedrag van iemand met autisme wordt niet altijd goed geïnterpreteerd. Niet alle eetbijzonderheden die je ziet, zijn gedragingen om de eetstoornis tevreden

te houden. Er zit verschil tussen iemand die vasthoudt aan één merk omdat ze het precieze aantal calorieën kent en iemand met autisme die daaraan vasthoudt omdat dat veiligheid en overzicht biedt. Dat laatste wil je misschien helemaal niet behandelen; dat doet mogelijk meer kwaad dan goed.'

Hoe kan de behandeling hier het beste op worden aangepast?

'We zien gelukkig steeds meer bewegingen in het veld: hoe kunnen we de behandeling van een eetstoornis zo autismevriendelijk mogelijk maken? Dit kan door bijvoorbeeld rekening te houden met de sensorische gevoeligheid van de cliënt. Zo kun je samen kijken welke producten op een eetlijst vanuit het autisme getolereerd kunnen worden of bijvoorbeeld zorgen dat de cliënt niet in de file naar een afspraak hoeft te komen. Iedereen met autisme is anders, dus er moet per persoon gekeken worden wat het beste werkt. Samen met de cliënt kun je als behandelaar onderzoeken wat eetgedragingen zijn die bij het autisme horen en welke voortkomen uit de eetstoornis. Samen kun je op zoek naar de vraag: wat is mijn doel? Waarop wil ik mijzelf uitdagen? Dat kan een doel op het gebied van de eetstoornis zijn, maar ook een doel op het gebied van de eetgedragingen die voortkomen uit het autisme.'

Er is een factsheet in de maak die ingaat op de relatie tussen autisme, eetproblemen en eetgedragingen. Die wordt ontwikkeld door het NIPA (Netwerk Innovatie & Productontwikkeling Autismen) en is binnenkort te vinden op kenniscentrumphrenos.nl of via de QR-code.



Om te kunnen eten moeten we motorische-, sensorische-, cognitieve- en sociale vaardigheden inzetten. Eten raakt dus alles wat moeilijk zou kunnen zijn voor mensen met autisme. Om deze reden hangt de eetstoornis ARFID vaak samen met autisme. Maar wanneer spreek je nu van eetproblemen bij autisme en wanneer van ARFID? Lees een artikel hierover, geschreven door Rita Maris, op overlevenmetarfid.com of via de QR-code. Zij schreef ook verschillende boeken over het onderwerp, waaronder: *Thijs lust geen ijs* en *Over leven met ARFID* (uitgeverij Aldo Manuzio).



Lees meer over het onderzoek van Sabrina Schröder via de QR-code.



Lees meer over autisme en eetproblemen op autisme.nl of via de QR-code.

