

# Wat is normaal eten en wanneer gaat het mis?

Vroegsignalering van  
eetproblemen en eetstoornissen  
bij kinderen en jongeren

# Voorstellen

## Wilma Hooft

1e lijns kinderdiëtiste

Dietistenpraktijk Eetstijl

Regio Buren & Neder-Betuwe

Sinds 4 jaar betrokken bij eetstoornissen

Lid van Kernteam K-EET Gelderland

Lid van MDO Rivierenland

Wanneer hebben jullie voor het  
laatst een eetstoornis  
gesignaleerd?

En wanneer hebben jullie voor  
het laatst een beginnend  
eetprobleem gezien?

# Wat is normaal eten voor een kind?

- Een kind hoort 3 maaltijden en 2 tussendoortjes te eten
- Een kind mag zelf bepalen wat het eet
- Een kind moet elke dag alle voedingsgroepen binnenkrijgen
- Kieskeurig eten hoort bij de normale ontwikkeling
- Samen eten is belangrijker dan wat een kind precies eet
- Snoep en snacks horen bij een gezond eetpatroon
- Normaal eten betekent dat een kind zonder stress aan tafel zit



# Wat is normaal eten voor een kind?



Wat geef jij je kind  
tussendoor?



Meer informatie op [www.voedingscentrum.nl/tussendoor](http://www.voedingscentrum.nl/tussendoor)  
Voedingscentrum



# Wat is normaal eten voor een puber?



# Normaal eten

3 hoofdmaaltijden

2-3 tussendoortjes

Variatie

Onbewerkte voeding

Vertrouwen op natuurlijke eetlust van je kind

Tijd en aandacht voor de maaltijden

Gezelligheid tijdens de maaltijden

Gezonde relatie met eten en drinken

# Test: eet jij gezond?

- Elke dag 2x fruit
- Elke dag 250 gram groenten
- Elke dag water
- Elke dag volkoren producten
- Elke dag 2x zuivel of plantaardige vervanger
- 1x per week vis
- 1 tot 2x per week peulvruchten
- Elke dag noten, zaden of pitten
- Niet meer dan 500 gram vlees per week

# Wanneer wordt het zorgelijk

- Steeds minder soorten voedingsmiddelen
- Angst of stress bij eten
- Sociaal vermijden van maaltijden
- Groei, energie of concentratie gaat achteruit

Als diëtist zie je vaak **subtiele signalen** die ouders of school nog niet herkennen, zoals:

- Ritme verstoord →
  - Ontbijt/lunch overslaan, snacken na school
- Selectief eten →
  - Alleen bepaalde producten accepteren
- Controle rondom voeding →
  - “ik wil alleen gezond eten”, maaltijden overslaan

Als een kind groeit,  
kan het eetgedrag niet  
problematisch zijn.

# Basis scholen met een continu rooster leiden tot minder gezond eetgedrag bij kinderen

# Wat zie ik tijdens spreekuur

- Veel voorkomende patronen in de praktijk:
- Lunchtijd is vaak **kort (10–15 min)**
- Brood gaat weer mee naar huis
- Fruit wordt niet gegeten of alleen op de fruitdagen
- Kinderen komen **uitgehongerd thuis**

## Gevolg:

- Snacken na school (hunger rebound)
- Onregelmatige maaltijden
- Verstoord eetritme
- Energiedips
- Eetdrang in de avond
- Ondergewicht/overgewicht

Op school wordt een  
beginnende eetstoornis  
vaker gezien  
dan in de huisartsenpraktijk

# Wat zie ik tijdens spreekuur

Veel jongeren nemen geen lunch mee  
Kopen snacks, energydrank in supermarkt  
Slaan maaltijden over  
Willen niets drinken op school, want toilet is vies

Gevolg:  
Weinig structuur  
Weinig voedingsstoffen  
Meer focus op gewicht

Geen normale voedingspatroon meer

Wat ziet de diëtist bij  
beginnende eetstoornis?

Vaak subtiele signalen:  
“gezonder” gaan eten  
steeds minder producten  
maaltijden overslaan  
obsessief met voeding bezig

# Casus 1

Katja van 14 jaar oud

Afgevallen van 75 naar 66 kilo, BMI 25 kg/2

Gestart doordat ze was uitgescholden voor dikzak

Ze weegt elke dag, BMI al berekend, eetmeter houdt ze bij.

- 1- Welke informatie heb je nodig?
- 2- Welke vragen zou je stellen aan Katja?
- 3- Welke vragen zou je stellen aan andere professionals?
- 4- Wat zou jouw eerste stap zijn?

# Casus 1

Vragen die ik heb gesteld

1. Wat eet je?

O: drinkyoghurt, L: 1 snee brood met jam zonder boter, water. T: soms fruit, WM: 1 schep aard, 1 schep groente, klein stukje vlees

2. Wat at ze voordat je ging lijnen

3. Denk je dat je gezond eet

4. Ben je bang voor een eetstoornis

5. Hoor je stem in je hoofd?

Uitleg gegeven gezond eetgedrag, gewicht, afvallen

Wie betrokken?

Huisarts, Orthopedagoog, Ouder, Mentor

## Casus 2

Marjan, 17 jaar, L; 170, LG ; 47,5, BMI 16,5 kg/m<sup>2</sup>.  
Heeft veel stress door hoge schooldruk en perfectionisme, daarnaast erg druk, werkt bij supermarkt en past op, daarnaast nog muziek. Al faalangst cursus gehad op school.  
Ze slaapt slecht en weet dat ze niet goed eet.

- 1- Welke informatie heb je nodig?
- 2- Welke vragen zou je stellen aan Marjan?
- 3- Welke vragen zou je stellen aan andere professionals?
- 4- Wat zou jouw eerste stap zijn?

# Casus 2

Vragen die ik heb gesteld

1. Eten uitgevraagd:  
O: geen ontbijt, water mee, niets op school  
WM: met gezin, niet te veel, soms nog fruit
2. Waarom eet ze niet op school?
3. En haar vriendinnen, eten die wel?
4. Geeft al aan dat ze weet dat ze ongezond eet
5. Ben je bang voor een eetstoornis
6. Wie maakt zich zorgen?
7. Met wie praat je hierover

Scoff samen ingevuld, eetstoornis besproken, meer hulp nodig, maar wil dit eigenlijk niet

Wie betrokken?

Huisarts, Mentor, POH GGZ, moeder

# Casus 3

Fia, 3 jaar, L; 98 cm, LG: 13,7, BMI: 13,7 kg/m<sup>2</sup>

Heeft ondergewicht en selectief eetgedrag.

Problemen zijn gestart met 3 maanden oud, verslikken in de borstvoeding, waarvoor 5 dagen sondevoeding ivm fles - en borstweigering. Opbouw vaste voeding verliep moeizaam.

EDMR therapie en begeleiding van psycholoog heeft verbetering gegeven, waarbij ook overeengekomen is vorig jaar even een jaar rust te nemen. Operatie amandelen vorig jaar heeft verbetering gegeven.

- 1- Welke informatie heb je nodig?
- 2- Welke vragen zou je stellen aan Fia?
- 3- Welke vragen zou je stellen aan andere professionals?
- 4- Wat zou jouw eerste stap zijn?

# Casus 3

Gestart met voeding uit te vragen

Wat is de reden nu weer te starten?

Wat is de hulpvraag?

Voeding;

O; boterham met pasta of hagelslag zonder korst

T; koek niet echt

fruit: appel, mandarijn

L; boterham met pasta of hagelslag zonder korst

Appelsap en aanmaak

lust geen WM, alleen hamburger of kip, moet op zelfde wijze

bereiden en kale penne, wil niet aan tafel zitten

3 flessen volle melk van 180 ml

Zorgen:

Fia kan niet aan tafel zitten met de maaltijd, broertje van 1,5 jaar

gaat het gedrag kopiëren, familie vind dat ze strenger moet

optreden. Moeder ziet er tegenop om weer die medische molen in

te gaan.

# Casus 3

Behandeling:



Uitleg ARFID en informatie aan ouders gegeven

Met Fia gekeken en besproken wat nou gezond eten is en wat ze graag zou willen

Boekjes Tijs lust geen ijs

Proeftoren

Besproken ketenaanpak, dat dit teveel is voor alleen dietist

Bovendien : dietist heeft maar 3 behandeluren per jaar

Na een aantal sessies is moeder overtuigd: meer hulp

MDO eetstoornissen Fia ingediend: verwezen kinderarts, opnieuw EDMR of toch verwijzen Seys Centra

**Wat is één signaal waar je vanaf morgen alerter op bent?**