‘Moeilijke eters bestaan niet’

tekst
WOUTER BULCKAERT
& CAROLINE BOUDRY
foto’s
AN VANDER WEYDEN

Hoe reageer je als een kind moeilijk eet? Wat begint als lichte bezorgdheid, kan snel uitgroeien tot stress, machtstrijd en onzekerheid. Kinderdiëtiste Rolinde Demeyer pleit voor minder druk aan tafel, meer vertrouwen in kinderen en een bredere blik op wat ‘goed eten’ eigenlijk betekent.

Moeilijk eten: wat is dat eigenlijk?

‘Daar bestaat geen eenduidige definitie voor. Voor de ene ouder is moeilijk eten: mijn kind eet ’s avonds weinig. Voor de andere is dat: mijn kind eet maar twee dingen. Dat zit echt op een spectrum van subjectief moeilijk tot objectief problematisch. Wat voor mij belangrijk is: ook subjectief moeilijk eten kan enorm stresserend zijn. Als ouders of kinderbegeleiders het als een probleem ervaren, dan *is* het een probleem, ongeacht of het objectief ernstig is.

Er zijn criteria voor een probleem, waarbij echt ingrijpen nodig is. Schakel extra hulp in wanneer het kind gewicht verliest of de groeicurve niet volgt; het kind minder dan twintig verschillende voedingsmiddelen eet of niet uit iedere voedingsgroep iets eet; het kind onvoldoende ijzerrijke voeding eet; het kind stoelgangproblemen ondervindt; andere algemene alarmbellen aanwezig zijn zoals moeite met texturen, lusteloosheid, een ‘niet pluis’ gevoel … Maar zelfs die zijn niet zwart-wit. Het blijft contextafhankelijk.’

Waarom raakt moeilijk eten ouders zo hard?

‘Omdat het raakt aan een heel diep instinct: *ik moet mijn kind in leven houden*. Als dat niet vanzelf lijkt te gaan, geeft dat enorme stress. Die stress wordt vaak nog versterkt door foutieve informatie. Ouders krijgen soms te horen dat hun kind te weinig eet of dat ze iets verkeerds doen, terwijl dat niet klopt. Correcte informatie kan net heel geruststellend werken. Weten dat het normaal is dat het ene kind meer eet dan het andere of dat eetlust schommelt, dat helpt enorm.’

Je focust in je boek op kinderen vanaf één jaar. Waarom?

‘Typisch moeilijk eetgedrag zien we vaak vanaf anderhalf à twee jaar. Dat heeft te maken met neofobie: angst voor het nieuwe. Bijna alle kinderen maken die fase door. Ze piekt tussen anderhalf en zes jaar. Evolutionair gezien heeft dat waarschijnlijk een beschermende functie gehad. Kinderen beginnen meer rond te lopen, verder van hun ouders, en het is maar goed dat ze niet alles zomaar in hun mond stoppen. Maar uiteraard is dat heel frustrerend als ouder. Jij weet dat broccoli niet giftig is, maar voor een kind voelt dat soms wél zo. Dat besef helpt veel ouders om anders te kijken: niet van *die doet lastig* of *die is koppig*, maar van *dit kind heeft het echt moeilijk*. Daarom gebruik ik vaak de vergelijking met een bord wormen. Wat zou jouw reactie zijn als dat voor je staat? In workshops neem ik soms wormen en sprinkhanen mee. In een groep zie je altijd hetzelfde: één of twee mensen willen zelfs niet kijken en zouden het liefst de kamer verlaten, terwijl er ook altijd één of twee zijn die meteen willen proeven. Dat toont hoe eetavontuurlijkheid deel is van je persoonlijkheid. Die persoonlijkheid is er al van bij de geboorte. Je ziet dat ook bij kinderen: sommigen zijn in alles voorzichtig, anderen proberen meteen. En als ik dan vraag of het helpt om te zeggen dat wormen



veel vitamines bevatten, zeggen die terughoudende mensen nog altijd nee. Dat zijn nochtans precies de dingen die we vaak tegen kinderen zeggen.'

Dus persoonlijkheid speelt een rol?

'Zeker. En persoonlijkheid is voor een deel erfelijk. We weten uit onderzoek dat zo'n 70 procent van moeilijk eetgedrag genetisch bepaald is. Dat betekent dat ouders dat deels hebben doorgegeven, ja, maar niet omdat ze iets fouts doen. Als je dat beseft, voel je je onmiddellijk al heel wat minder schuldig. Daarnaast is er natuurlijk ook de omgeving: hoe ga je als ouder of begeleider om met eten? Met de beste bedoelingen zetten mensen soms druk: 'Hij móét eten'. En die druk kan het probleem net verergeren, zeker op lange termijn.'

Welke factoren spelen nog mee?

'Medische factoren zijn belangrijk om uit te sluiten: reflux, prematuriteit, motorische problemen, grote amandelen ... Ik heb ouders gezien die jaren zochten naar een verklaring, tot bleek dat er iets fysieks aan de hand was. Sensorische gevoeligheid speelt ook een rol: hoe hard smaken, geuren en texturen binnenkomen. En stress is een grote factor. Niet alleen stress aan tafel, maar ook alles errond: een drukke dag, overprikkeling ... 's Avonds zijn veel kinderen gewoon op.'

In de opvang eten sommige kinderen slechter dan thuis – of net beter. Hoe komt dat?

Dat heeft vaak te maken met context. Sommige kinderen zijn erg prikkelgevoelig en vinden het in een groepsopvang te lawaaierig of te druk, waardoor eten moeilijk wordt. Ze raken afgeleid door alles wat rondom hen gebeurt en kunnen zich niet goed op het eten concentreren. Omgekeerd hoor ik zelfs vaker dat het in de opvang beter gaat dan thuis. Er zijn ouders die exact hetzelfde eten klaarmaken als de onthaalouder, zelfs met meegebrachte patatjes, en toch eet het kind thuis niet. Dat toont hoe bepalend context is. Het vraagt telkens op-

→



nieuw kijken per kind: wat heeft dit kind nodig, wat maakt het moeilijk en wat kan helpen? Soms zijn kleine aanpassingen al voldoende zoals een andere plek aan tafel, weg van drukke of babbelende kinderen. Het gaat om afstemmen, binnen wat haalbaar is in de opvang.

Wat als de visie over eten verschilt tussen ouders en opvang?

'Een open gesprek is cruciaal. Uiteindelijk wil iedereen hetzelfde: dat het kind zich goed voelt en voldoende eet. Discussies gaan meestal over de weg ernaartoe, niet over het doel. Als ouders iets vragen dat niet strookt met de richtlijnen of evidentie, dan mogen begeleiders ook hun expertrol opnemen. Je hoeft geen dingen te doen waar je niet achter staat, zeker niet als die schadelijk zijn op lange termijn.

Hou er ook rekening mee dat wat *gezond* is, cultureel gekleurd is. Richtlijnen zijn vaak heel westers. Alsof boterhammen de enige optie zijn. Dat is natuurlijk niet zo. Couscous, rijst, restjes van een warme maaltijd … dat kan perfect. Duidelijke richtlijnen helpen, maar ze moeten ook open genoeg zijn om diversiteit toe te laten.

Aan tafel ontstaat soms een machtstrijd. Hoe kijk je daarnaar?

'Ik snap die druk heel goed. Als ouders hun kind halen in de opvang, dan is de eerste vraag vaak: heeft hij gegeten? Maar volwassenen hebben één taak: het kader bieden. Het eten zelf – hoeveel en wat – is de taak van het kind. In het Engels spreken ze van *feeding versus eating*. Jij bepaalt wat, wanneer en waar. Het kind bepaalt of en hoeveel. Dat kan je niet overnemen, hoe graag je het ook zou willen.

Je helpt het kind wél door structuur te bieden: duidelijke eetmomenten, een vast ritueel … Zet minstens één iets op tafel dat het kind lust. En laat het dan los. Dat vraagt veel vertrouwen. Zeker als je vroeger druk zette. In het begin kan een kind inderdaad minder eten. Dat is vaak testen: *meent die echt dat ik zelf mag kiezen wat ik eet?* Maar meestal herstelt dat zich. En stel dat ze in eerste instantie alleen maar patatjes eten, kijk dan naar het ruimere plaatje. Eén maaltijd zegt niets. Een kind eet 35 à 42 keer per week. Als het op twee momenten alleen patatjes eet, dan is dat geen ramp. Variatie aanbieden is de taak van de volwassene, niet afdwingen.'

Soms hoor je dat kinderen zelf mogen bepalen hoeveel ze eten in de opvang, maar dat ze wel alles moeten proeven?

'Voor sommige kinderen is *moeten proeven* zo stressvol dat ze helemaal blokkeren. Dan helpt het niet. Dat idee dat je iets lust als je er tien tot vijftien keer van geproefd hebt, klopt overigens alleen als het een positieve ervaring is. Onder druk werkt het averechts. Soms volstaat een uitnodiging: "Wil je eens proeven?" Maar dat is heel kindafhankelijk.'

Klopt het dat kinderen beter iets ongezonds eten dan helemaal niet eten?

'In sommige gevallen klopt dat. Zeker bij extreme selectiviteit zoals bij Avoidant Restrictive Food Intake Disorder (ARFID). Als de keuze is tussen een sandwich of sondevoeding, dan is de keuze duidelijk. Voor doorsnee kinderen blijft gezonde voeding natuurlijk de voorkeur hebben. Maar ultrabewerkte voeding demoniseren helpt niemand.

Belonen met een dessert is overigens geen goed idee. Het dessert, meestal iets zoets, wordt daardoor nog aantrekkelijker. Het is niet alleen lekker, maar krijgt ook de betekenis van: je hebt iets goeds gedaan, dus verdien je dit. Zo komt er een emotionele laag bovenop eten. Later zie je dan vaak dat mensen, als ze zich slecht voelen, net naar dat soort

—

‘Jij weet dat broccoli niet giftig is, maar voor een kind voelt dat soms wél zo’

—

eten grijpen om zich beter te kunnen voelen. Tegelijk geef je aan groenten net een nog negatievere connotatie door te zeggen dat ze eerst op moeten voor ze een dessert krijgen. Dan lijkt het alsof groenten zó erg zijn dat er een beloning tegenover moet staan. Zelfs bij kinderen die eigenlijk geen probleem hebben met groenten, kan dat het moeilijker maken. Vaak gaan we al belonen of sturen nog voor er iets misloopt, en zo creëren we het probleem zelf.’

Om goed te kunnen eten, moeten kinderen zich ook goed voelen aan tafel?

‘Welbevinden is het allerbelangrijkste. Hoe beter een kind zich voelt, hoe beter het ook zal eten, zeker op lange termijn. De focus enkel leggen op *zoveel mogelijk eten binnenkrijgen*, zonder rekening te houden met hoe een kind zich voelt, is een kortetermijnvisie. Stress is net een van de redenen waarom eten moeilijk wordt. Als je je niet goed voelt, lukt eten gewoon minder goed. Je lichaam staat dan onder spanning: je maakt minder speeksel aan en krijgt letterlijk een droge mond. En met een droge mond eet niemand vlot.’

Ouders vrezen soms dat hun kinderen niet goed zullen slapen als ze ’s avonds niet genoeg eten. Terecht?

‘Als je echt honger hebt, dan slaap je natuurlijk niet, maar vaak wordt dat te snel aangenomen. Veel ouders zijn bang dat hun kind ’s nachts wakker wordt als het ’s avonds weinig eet. Dat legt enorm veel druk op dat laatste eetmoment, terwijl slecht slapen ook heel veel andere oorzaken kan hebben. Ik zie vaak kinderen die ’s avonds weinig eten en toch perfect doorslapen. Het gaat niet alleen om wat ze om zes uur eten, maar om wat ze doorheen de dag gegeten hebben. Sommige kinderen eten ’s ochtends veel en ’s avonds minder, en dat is helemaal oké. Als slapen echt door het eten komt, dan is het belangrijk dat er ’s avonds minstens één iets op tafel staat dat het kind lust, zodat het zijn buikje kan vullen als het dat wil.

Begeleiders vrezen dan weer dat aanpassingen voor één kind anderen beïnvloeden.

‘Is dat echt zo of zijn we daar vooral bang voor? We doen toch ook aanpassingen voor kinderen met allergieën, daar twijfelt niemand aan. En eigenlijk geldt hetzelfde voor een kind dat het moeilijk heeft met eten: ook dat is inclusie. Dat vraagt soms wat creativiteit van de begeleider, maar dat kind heeft daar recht op. Thuis hoor ik ouders ook vaak zeggen: als ik dit doe voor één kind, dan wordt het andere ook een moeilijke eter. Dat klopt niet. Ze kunnen even grenzen aftasten, maar een kind dat vlot eet, wordt daardoor geen moeilijke eter. Alleen druk zetten kan het net erger maken.

Bestaat moeilijk eten eigenlijk wel? Of overschatten we het probleem?

‘Soms is het objectief geen probleem, maar subjectief wel. En dat moeten we serieus nemen. Wat ik problematisch vind, is angstmarketing rond eten. Eerst ouders bang maken, dan de oplossing verkopen. Dat helpt niemand. Eten hoeft evenmin een strijd te zijn. Als we de kinderen vertrouwen durven geven, komt er vaak veel rust – aan tafel én daarnaast.’



Rolinde Demeyer studeerde een master Biomedische Wetenschappen en deed daarna een doctoraat in de Toegepaste Biologische Wetenschappen. Daarnaast heeft ze ook diëtist gestudeerd, nog een graduaat in Kinderdiëtetiek gevolgd en een postgraduaat Autisme. Ze is ook moeder van drie kinderen, waardoor ze ziet dat de mooie tips uit boeken niet altijd een-op-een werken in het echte leven.