

Onder de loep: prikkelverwerking

# Eetproblemen door sensorische gevoeligheid



Annelies Spek is klinisch psycholoog en hoofd van het Autisme Kenniscentrum. Zij doet onderzoek naar het verband tussen autisme en eetproblemen. Een gebied waarover nog weinig kennis bestaat.

## Waarom ben je dit onderzoek gestart?

“We zijn een paar jaar geleden begonnen, omdat ik in aanraking kwam met mensen met eetproblemen en ik me afvroeg welk verband er is met autisme. Uit mijn literatuuronderzoek bleek dat er nog maar weinig informatie is en ik wilde weten: hoe zit het nou precies?”

## Wat versta je precies onder een eetstoornis?

“Ik hanteer de criteria in de DSM, de standaard voor de psychiatrische diagnostiek. Voor anorexia nervosa gaat het dan om de energie-inname, het lichaamsgewicht, de vrees om aan te komen, enzovoort. In de laatste versie, de DSM-5, is de eetstoornisdiagnostiek uitgebreid met een nieuwe diagnose. Daarin wordt nu ook de vermijdende/restrictieve voedselinnamestoornis genoemd: men eet te weinig door sensorische gevoeligheden voor eten (smaak, reuk) en dat sluit aan bij mensen met autisme.”

## Welke eetstoornissen komen vaker voor bij mensen met autisme?

“Het lijkt erop dat anorexia nervosa het meeste voorkomt. Mensen eten dan vrijwel niet meer en dat kan in extreme gevallen zelfs levensbedreigend worden. Het niet eten kan voortkomen uit een sterke sensorische prikkelgevoeligheid, waardoor zij eten vermijden. Hierbij kan het gaan om

overgevoeligheid voor bepaalde smaken of geuren bij het koken en/of eten, maar ook voor (eet-)geluiden tijdens het eten. Er zijn ook mensen met autisme en anorexia nervosa die geen hongersignaal hebben. Ze hebben het druk en vergeten gewoon te eten. Er kunnen ook andere redenen zijn waarom iemand met autisme anorexia nervosa ontwikkelt.

Boulimia nervosa komt minder vaak voor en dat heeft te maken met de overprikkeling bij het braken. Ook eetbuien komen voor, omdat eten een prettige prikkel kan zijn. Als iemand stress heeft bijvoorbeeld, zoekt hij een dempende prikkel. De smaak of textuur van iets wat je lekker vindt, kan rust geven. Eetbuien kunnen ook voorkomen, omdat mensen met autisme soms geen signaal krijgen dat zij vol zitten.”

## Wat doet een eetstoornis met het leven van iemand?

“Zoals gezegd kan anorexia nervosa levensbedreigend zijn. Sensorische overgevoeligheid kan ervoor zorgen dat mensen niet, minder of anders eten, waardoor zij bijvoorbeeld niet meer buitenshuis kunnen of willen eten. Uit onderzoek blijkt ook dat er vaak darmproblemen voorkomen bij mensen met autisme. Daarbij kunnen te veel of te weinig eten en bijzondere eetpatronen een rol spelen.”

## Wat is de reden dat anorexia zich ontwikkelt bij mensen met autisme?

“Sommige meisjes met anorexia nervosa stoppen niet meer met afvallen, omdat ondergewicht minder prikkels geeft. Zij zijn in een soort roes en dat is prettig. Een ander aspect is dat er wél iets lukt in hun leven. Het gaat mis met vrienden op school, maar het

afvallen gaat goed. Als je er niet bij hoort en je gaat lijnen, dan geeft het iets waar andere meisjes tegenop kijken. Het geeft status in de groep. Verder wordt afvallen vaak een fixatie. Het gaat deze meisjes niet om mooi gevonden worden of om een schoonheidsideaal. Het afvallen wordt hun identiteit: je mag er zijn, omdat je lijnt. Dat is veel ernstiger, want als zij genezen van de anorexia, moeten zij hun identiteit opnieuw ontwikkelen.”

## Waarom is het eetpatroon soms zo slecht?

“Eten is voor mensen met autisme niet een vanzelfsprekendheid. Want rond eten koken, zit planning: wat koop je, hoe doe je boodschappen en wat koop je wel en wat niet? Al het eten moet tegelijk gaar zijn, hoe doe je dat? Velen hebben er een dagtaak aan om dat te plannen. Al die boodschappen en al dat geregeld leidt tot overprikkeling en eten is nog weer een extra prikkel.”

## Waarom moet je alert zijn als je vermoedt dat iemand met autisme een eetstoornis heeft?

“Als iemand heel snel afvalt, is dat een signaal. Bij dat plotselinge afvallen, moet je er snel bij zijn om te voorkomen dat iemand in een vicieuze cirkel komt en dat het een fixatie wordt. Extreem ondergewicht versterkt namelijk dwangmatigheid bij iedereen en mensen met autisme zijn daar nog gevoeliger voor. Ga na waarom iemand snel afvalt. Als iemand bijvoorbeeld geen eet-signaal heeft en meer gaat bewegen zonder meer te eten, dan is dat een probleem. Of zijn er prikkels van over- of ondergevoeligheid? Of heeft iemand het zo druk dat hij vergeet te eten? Denk ook aan de mondmotoriek. Vlees kauwen is best ingewikkeld en als je motoriek niet sterk is, kan dat moeilijk zijn. Dan ga je eten vermijden.”

## Zijn er goede behandelplannen?

“De huidige reguliere behandelplannen sluiten te weinig aan bij mensen met autisme. In een kliniek zijn vaak strenge regels voor wat je wel en wat je niet moet eten. Men houdt vaak geen rekening met sensorische gevoeligheden. Als je geen brood verdraagt, moet je toch brood gaan eten. En als de behandeling wel helpt, is het de vraag of de overgang naar huis niet leidt tot terugval, omdat de geleerde vaardigheden niet worden gegeneraliseerd naar de thuissituatie. Vaak helpt praktische begeleiding in de thuissituatie beter en dan gaat het vooral om een goede dag- en eetstructuur opbouwen. Maar woonbegeleiding valt nu onder de wmo en gemeenten hebben niet allemaal kennis op dit gebied. Een eetkliniek is wel verzekerd, maar houdt minder rekening met het autisme.”

## Wat zijn de oplossingen?

“We hebben vrouwen met autisme die hun anorexia hebben overwonnen, gevraagd hoe een goed behan-



Annelies Spek is ook spreker op het NVA-AutismeCongres 2016:

*Over mindfulness en nieuwe inzichten in de behandeling van autisme (ASS).*

delplan eruit zou moeten zien. Daaruit kwamen twee belangrijke richtlijnen.

Ten eerste duidelijkheid in het dieet. Zet op papier wanneer je wat eet. Dit geeft rust, duidelijkheid en structuur. Ten tweede dragen een goede dagstructuur en levensinvulling bij aan de identiteit. Deze vrouwen moeten gaan ontdekken wat ze leuk vinden, wat hun kwaliteiten zijn en wie ze als persoon zijn. Door hun eigen identiteit te ontwikkelen en door een duidelijke daginvulling, schuift het eetprobleem vaak naar de achtergrond.”

## Cijfers en feiten

- Autismespectrumstoornissen komen voor bij ongeveer 1% van de bevolking.
- Naar schatting is er bij 30 tot 80% van de volwassenen met autisme sprake van één of meer comorbide stoornissen, waaronder eetstoornissen.
- Bij naar schatting 3 tot 5% van de bevolking is er sprake van een eetstoornis.
- Bij eetstoornissen gaat het vaak om ernstige aandoeningen, die ernstige somatische en psychosociale gevolgen kunnen hebben. Op elke 1000 persoonsjaren (dat zijn de jaren dat iemand wordt geobserveerd) sterven er 5 bij anorexia nervosa. Bij boulimia nervosa is dat 1,7 op de 1000.
- Anorexia nervosa komt veel meer voor bij vrouwen met autisme dan bij mannen. Terwijl er over het algemeen meer mannen met autisme zijn dan vrouwen.
- We weten alleen dat van de mensen met anorexia nervosa een kwart een autismespectrumstoornis heeft. Hoeveel procent van de mensen met autisme een eetstoornis heeft, is nog niet onderzocht.

‘Ondergewicht geeft minder prikkels, je leeft in een roes’