

# Autisme, sensorische overgevoeligheid en anorexia

Annelies Spek is klinisch psycholoog en senior wetenschappelijk onderzoeker. Ze promoveerde in 2010 op autismespectrumstoornissen (ASS) bij volwassenen. In 2017 opende ze het Autisme Expertisecentrum in Eemnes. Spek onderzoekt het verband tussen autisme en eetproblemen, **een gebied waarover nog veel onbekend is.**

### Wat is ASS?

#### Kenmerken

Mensen met een autismespectrumstoornis (ASS) zijn te herkennen aan een aantal kenmerken, legt Spek uit: "Ze hebben moeite met sociale interactie, kunnen lastig non-verbale signalen van anderen lezen en communiceren zelf ook lastig non-verbaal. Verder hebben ze moeite met het aangaan en vasthouden van vriendschappen. Daarnaast beleven mensen met ASS interesses heel intens, zijn ze over- of juist ondergevoelig voor prikkels en hebben ze moeite met veranderingen." ASS komt vaker voor bij mannen dan bij vrouwen. Ook is het bij vrouwen vaak lastiger te herkennen, omdat vrouwen zichzelf vaak strategieën aanleren om te compenseren voor hun sociale en communicatieve beperkingen.<sup>1</sup>

#### Eetproblemen

Volgens Spek heeft maar liefst tachtig procent van de mensen met ASS ook in meer of mindere mate problemen met eten, bijvoorbeeld door sensorische onder- of over-

gevoeligheid. Ook kunnen mensen met ASS sneller anorexia nervosa ontwikkelen, zo wordt vermoed.

### Sensorische overgevoeligheid

#### Over- of ondergevoeligheid

Spek: "Er kan sensorische overgevoeligheid of juist ondergevoeligheid bestaan. Door een overgevoeligheid voor bepaalde smaken, geuren en texturen, kan een eenzijdig eetpatroon ontstaan. Bij ondergevoeligheid zijn er mogelijk geen eetlust- of verzadigingsgevoelens, waardoor deze patiënten geen hongergevoelens ervaren, of juist niet voelen wanneer ze voldoende hebben gegeten. Verder kunnen er problemen zijn met de mond-motoriek, en er kunnen rituelen ontstaan rondom het eten, bijvoorbeeld vasthouden aan bepaalde merken en winkels. Ook hebben deze mensen soms moeite met samen eten, of



met eetgeluiden van de ander of van zichzelf. Een reden waarom mensen met ASS samen eten lastig vinden, is dat ze van het eten op zich al veel prikkels ervaren. Wanneer ze dan ook nog samen moeten eten, en een gesprek op gang moeten houden, wordt dat ze te veel.”

### Vragenlijst eetgedag

Hoe kun je als diëtist een kind of volwassene met sensorische overgevoeligheid herkennen? Spek: “Vraag dit goed uit. Bestaat er een gevoeligheid voor geur, geluid, textuur, licht of eetgeluiden? Het gebruik van de vragenlijst naar eetgedrag kan daarbij helpen.<sup>2</sup> Bij volwassenen met autisme is de gevoeligheid vaak al hun hele leven aanwezig. Het gaat niet over en daar moet je in je behandeling dus rekening mee houden. Iemand met een overgevoeligheid voor geur kan het bijvoorbeeld niet fijn vinden om een pan op tafel te zetten, omdat de geur te veel prikkels geeft. Wanneer eventuele ASS door diagnostiek is vastgesteld, weet je dat de sensorische gevoeligheid blijvend is.”



### Niet gezond

Spek: “Soms is er alleen een gevoeligheid voor één soort smaak; daar kan iemand goed mee leven. Maar als de eetproblemen niet meer gezond zijn, kan behandeling helpen. Bij sensorische overgevoeligheid is dat bijvoorbeeld

wanneer er niet meer voldoende (gezond) wordt gegeten óf juist te veel, of wanneer het te veel invloed krijgt op het gezin. Bijvoorbeeld als gezinsleden niet samen hetzelfde kunnen eten. Daarbij is het belangrijk om aandacht te hebben voor een volwaardig dieet, waarbij je rekening houdt met de bestaande gevoeligheid. Zo kun je kinderen met autisme

## Tachtig procent van de mensen met ASS heeft ook problemen met eten

langzaam laten wennen aan nieuw voedsel. Begin bijvoorbeeld met het laten zien van een wortel. Voor deze groep moet een diëtist niet streven naar een afwisselend dieet, maar rekening houden met de gevoeligheid, niet overvragen en langzaam laten wennen aan nieuw voedsel. Het doel moet zijn: 'gezond genoeg'. Je streeft vaak naar een nieuw, gezonder eetritueel.”

### Anorexia nervosa

#### Combinatie

“Soms ontwikkelen mensen met autisme ook anorexia nervosa,” aldus Spek. “Het is niet bekend bij hoeveel patiënten met anorexia ook ASS een rol speelt; de schattingen lopen uiteen van 8 tot 25 procent. En de combinatie heeft een slechte prognose, want een bestaande behandeling slaat vaak niet aan.” Doorgaans zijn er verschillende belonende factoren die het ondergewicht in stand houden, vertelt Spek. “Eten veroorzaakt prikkels bij mensen met ASS. Het geeft stress. Wanneer ze minder gaan eten, ervaren ze minder stress. Anorexia nervosa en ASS gaan beide gepaard met rigiditeit; bij een combinatie van de twee kan de rigiditeit dermate zijn dat dit moeilijk te doorbreken is.”

Ze vervolgt: “Ook hebben mensen met ASS soms minder hongergevoel, waardoor ze relatief gemakkelijker kunnen lijnen. Juist in de overgang naar volwassenheid willen mensen met ASS vasthouden aan een bekend lijf. Dit geeft namelijk voorspelbaarheid, terwijl de verandering van het (lijfelijk) volwassen worden juist spanning oproept.”

### Oorzaak eetproblemen

Stel: je behandelt als diëtist een cliënt met anorexia nervosa. Hoe herken je dan dat deze patiënt mogelijk autisme heeft en wat kun je doen met dit vermoeden? Spek: “Kijk of de genoemde kenmerken aanwezig zijn bij deze cliënt. Bij een vermoeden van ASS is het altijd belangrijk om nader diagnostisch onderzoek te laten uitvoeren door de behandelend psycholoog of de ggz.”

Spek is zelf gespecialiseerd in deze diagnostiek, met name bij vrouwen. De instelling waar ze werkt, voert ook dit >>



## De 'hands on'-mentaliteit van de diëtist is een goede ondersteuning voor de psycholoog

soort diagnostisch onderzoek naar de oorzaak van de eetproblemen uit. Hierbij kijkt ze niet alleen naar een mogelijke autismespectrumstoornis, maar veel breder. Ze onderzoekt ook of er sprake is van andere aandoeningen, zoals een depressie of angststoornis. Dit onderzoek bestaat uit een interview met de cliënt zelf van ongeveer twee uur, en vervolgens een uitgebreid gesprek met een naaste, zoals een ouder, partner of broer of zus. Ook wordt gekeken naar andere mogelijke diagnoses, naast of in plaats van autisme. Het uitslaggesprek gaat altijd gepaard met adviezen voor verdere behandeling en begeleiding.

### Duidelijk voedingspatroon

Spek: "Het is als diëtist belangrijk om te weten of jouw patiënt met anorexia nervosa misschien ook autisme heeft. Bij een patiënt met ASS stel je als diëtist immers andere doelen. Je streeft bijvoorbeeld niet naar een afwisselend dieet en spontane eetmomenten, maar naar een duidelijk dieet met vaste eetmomenten. Er zijn momenteel nog geen behandelprotocollen beschikbaar voor patiënten met anorexia nervosa en ASS; het is nog erg experimenteel." Spek is momenteel wel bezig met een studie bij ASS-vrouwen die anorexia hebben overwonnen. "Het onderzoek is nog niet gepubliceerd; momenteel zijn er achttien vrouwen geïnterviewd. De eerste resultaten laten wel al zien dat deze vrouwen het fijn vinden om een heel duidelijk voedingspatroon te volgen, en om zelf te begrijpen hoe ASS van invloed is op hun eetproblemen. Een visueel overzicht van wat en hoeveel ze op welke dagen eten, biedt ze houvast. Daarom is het belangrijk om dat samen met de patiënt op te stellen."

### Psycholoog én diëtist

De 'hands on'-mentaliteit van de diëtist bij het samenstellen van het dieet is een goede ondersteuning voor een psycholoog, die vooral kijkt vaak naar onderliggende gedachten. Spek: "Het is daarom fijn dat de diëtist betrokken is. Die kijkt wat nodig is om de voeding zo gezond mogelijk te maken, en wat haalbaar is, gezien de beperkingen. Uitleg over voeding, en de invloed daarvan op je lichaam kan ook heel erg helpen. Met bijvoorbeeld vaste eetmomenten wordt er toch voldoende gegeten. Daarmee kan ondergewicht worden voorkomen."

### Gedragsregels in omgang met cliënten

Spek raadt diëtisten aan om zich ook te verdiepen in autisme. Voor de omgang met mensen met ASS geeft ze de volgende adviezen: "Wees heel duidelijk, gebruik geen 'halve' woorden. Houd er verder rekening mee dat deze mensen niet zo makkelijk te lezen zijn; ze ervaren wel degelijk gevoelens, maar deze zijn voor anderen moeilijker te peilen. Vraag daarom als behandelaar expliciet na hoe het met ze gaat, of wat ze ergens van vinden. Verder kan het helpen om informatie visueel te maken en afspraken op te schrijven. Maak heel helder en concreet wat je gaat doen en wat de gemaakte afspraken over de behandeling zijn."

### Eetstoornissen en corona

In tijden van corona ontwikkelen meer meisjes een eetstoornis, maar Spek ziet dit beeld niet bij mensen met ASS. "Bij mensen met autisme merk ik soms het tegenovergestelde. In deze tijd ervaren zij juist meer rust. Er zijn minder prikkels, waardoor ze hun lijf beter kunnen voelen. Ook lukt het sommigen nu beter om een dagstructuur aan te houden. En de anderhalvemeterregel vinden ze vaak erg fijn, omdat aanraken ook weer zorgt voor prikkels."

### AUTEUR

IR. CAROELIEN SCHUURMAN

### LITERATUUR

- 1 Spek AA. Stand van zaken autismespectrumstoornis bij meisjes en vrouwen. *Ned Tijdschr Geneeskd* 2013;157: A6211.
- 2 Spek A, Fernandes Pinto L, Kiep M. Vragenlijst naar eetgedrag eetproblemen. [www.anneliesspek.nl/eetproblemen-vragenlijst](http://www.anneliesspek.nl/eetproblemen-vragenlijst).

### LEESTIPS

- Spek AA. Eetproblemen bij mensen met een autismespectrumstoornis zonder intellectuele beperking. *Tijdschrift voor psychiatrie* 2015;749-56.
- [www.anneliesspek.nl/eetproblemen-artikelen](http://www.anneliesspek.nl/eetproblemen-artikelen).
- Spek A, Snouckaert V. Whitepaper ASS en/of anorexia nervosa, [www.anneliesspek.nl/wp-content/uploads/2021/02/ASS-en-of-Anorexia-nervosa-15-2-2021\\_A.pdf](http://www.anneliesspek.nl/wp-content/uploads/2021/02/ASS-en-of-Anorexia-nervosa-15-2-2021_A.pdf), Autisme Expertise Centrum, 2021.