



Moeizaam etende jonge kinderen

Aandachtspunten voor ouders/verzorgers

Uw kind wordt behandeld in het Beatrix Kinderziekenhuis van het UMCG. Onderstaande adviezen zijn bestemd voor u als ouder/verzorger, om uw kind op een positieve manier te stimuleren zelf wat te eten en te drinken.

Er zijn verschillende oorzaken waarom een kind onvoldoende zelf kan of wil eten en drinken. Omdat een onderliggend ziektebeeld, de leeftijd van uw kind, hoelang uw kind al moeizaam eet, het soort voedingsproblemen of de sociale situatie heel verschillend is, kunnen we niet in het algemeen aangeven wat de oorzaak van moeizaam eten is. De arts kan u hierover uitleg geven.

Bij kinderen is afvallen, onvoldoende in gewicht aankomen, een heel laag lichaamsgewicht of onvoldoende lengtegroei ongewenst. Om dit te controleren, wordt tijdens de opname of het bezoek op de polikliniek uw kind regelmatig gewogen en gemeten.

Onderstaande adviezen kunt u in overleg met een arts of diëtist toepassen.

1. Laat een maaltijd maximaal 20 minuten duren

Laat een maaltijd maximaal 20 minuten duren. Iedereen krijgt na 20 minuten eten een seintje van de hersenen dat hij genoeg heeft gehad. Hierdoor is de kans klein dat een kind daarna nog dooreet.

2. Geef uw kind regelmatig een complimentje

Geef uw kind regelmatig een complimentje, bijvoorbeeld wanneer uw kind gedrag vertoont dat het eten bevordert. Een compliment kan zijn: "Lisa, wat doe je dat goed zeg, die drie grote happen groente!" of: "Mark, wat slim om al iets op je vork te doen terwijl je nog op die hap kauwt!".

Door het geven van complimenten...

- Leert uw kind gedrag aan dat ouders willen bevorderen. Een kind doet alles, positief dan wel negatief, om aandacht te krijgen. Als u het goede eetgedrag beloont (en het kind dus aandacht geeft), neemt dit gedrag toe.
- Geeft u uw kind meer vertrouwen dat het een bepaald doel kan bereiken, doordat de ouders aandacht besteden aan wat het kind wel en niet doet.
- Wordt de relatie tussen ouders en kind, dankzij de nadruk op het positieve, versterkt.

3. Negeer negatief eetgedrag

Negeer of besteed geen aandacht aan negatief eetgedrag zoals getreuzel, overdreven kauwen, te veel praten, klagen over het eten of klagen dat het geen honger heeft.

Zoals gezegd: aandacht beloont gedrag en zorgt ervoor dat het gedrag vaker voorkomt. Zelfs het geven van een standje, opdrachten of het kind overhalen zijn vormen van aandacht. De kunst is om bij (enigszins) positief eetgedrag, bijvoorbeeld zodra uw kind ook maar de vork oppakt, de kans te grijpen om het kind van een complimentje te voorzien. Zo leert uw kind wat gewenst (eet)gedrag is.

4. Beloon uw kind

Geef uw kind een beloning als het een bepaald doel heeft bereikt.

Stel samen met uw kind een 'contract' op met afspraken over bepaald gedrag of een bepaald energiedoel dat uw kind bij iedere maaltijd moet proberen te bereiken. Spreek af welke beloning het kind krijgt bij het behalen ervan. Daarnaast kunt u ook aangeven welke voordelen meer energie voor het kind heeft. Zo streeft u samen naar hetzelfde doel.

Goede beloningen zijn...

- Géén omkoopsommen, maar resultaten van het goed uitvoeren van een opdracht.
- Sociale beloningen, zoals een-op-een contact met een ouder om iets te doen dat ze niet vaak samen doen. Hierbij kunt u denken aan het spelen van bord- en kaartspelen of samen sporten.
- Activiteiten waar het kind gek op is, zoals computerspelletjes. Belonen met leuke activiteiten leert het kind dat voor zichzelf zorgen en het behalen van behandeldoelen positieve gevolgen heeft. Door te zeggen: "Als je al je kip en aardappelen opeet mag je straks 15 minuten spelletjes spelen" leert u uw kind dat meer voeding (energie) tot leuke dingen leidt.

5. Beloon, maar straf niet

Geef altijd de verdiende beloning en straf niet. Complimenteer uw kind als het een doel behaald heeft en geef altijd de afgesproken beloning. Als het niet gelukt is om het doel te behalen, geef dan aan dat het kind de volgende keer opnieuw kan proberen de beloning te verdienen.

6. Stap voor stap

Verhoog de voeding (energie) inname stap voor stap. Verhoog de energiedoelen per keer voor één maaltijd, en werk hier 1 tot 2 weken aan. Zo leert een kind te wennen aan meer energie zonder dat het wordt belast met een veel te groot doel.

7. Schep niet teveel op

Schep in een keer niet teveel eten op. Zorg ervoor dat een kind met een kleine hoeveelheideten (bijna) aan de energiebehoefte kan voldoen. U kunt de voeding zo energierijk mogelijk maken door (tijdelijk) voor volle (melk)producten te kiezen en/of room of boter aan de maaltijd toe te voegen.

Als er bij uw kind (mogelijk) sprake is van specifieke en/of complexe gedragsproblematiek, dan is het verstandig een gedragsdeskundige in te schakelen.

Meer informatie

www.dietetiek.umcg.nl

Voor meer informatie over de afdeling Diëtetiek van het UMCG.

Dieetadviezen in deze tekst zijn uitsluitend te gebruiken onder medisch toezicht van diëtist of arts.

Deze adviezen zijn gebaseerd op het artikel "Gedragsaspecten van voeding bij kinderen met taaislijmziekte" door Lori J. Stark, Hoogleraar Pediatrie University of Cincinnati College of Medicine en Bestuurder Afd. Gedragwetenschap & klinische psychologie Cincinnati Children's Hospital Medical Center.

Patiëntinformatie april 2019