

Inleiding

Bij gezond leven zijn verschillende dingen van belang. Zo is het belangrijk om op een gezonde manier te eten, maar ook om het te herkennen als je ziek bent en zo nodig naar de dokter te gaan. Verder is het goed om regelmatig te sporten, maar hierin niet door te schieten. Deze thema's komen in de module 'Gezond Leven' aan de orde.

Gezond eten

Voor mensen met autisme kan gezond eten een uitdaging zijn, om verschillende redenen. Vaak hebben eetproblemen bij mensen met autisme te maken met sensorische prikkelverwerking. Een eetsituatie geeft namelijk veel prikkels, bijvoorbeeld:

1. Smaak: Ingrediënten met verschillende smaken, die zich mengen in je mond.
2. Zicht: Verschillende kleuren op het bord, een gerecht wat er anders uitziet dan normaal.
3. Gehoor: Het geluid van kauwen of pratende mensen aan tafel.
4. Tactiel/tast: Elk ingrediënt geeft een ander mondgevoel, wat nog weer verandert als je kauwt.
5. Geur: Elk ingrediënt ruikt anders en warm eten ruikt extra sterk.

Sommige mensen met autisme raken gemakkelijk overprikkeld tijdens het eten. Hierdoor kunnen ze geneigd zijn eten te vermijden of te beperken tot bepaalde momenten, situaties of soorten eten. Het risico hiervan is dat zij te weinig eten of te weinig voedingsstoffen binnen krijgen. Het kan dan helpen om, eventueel met hulp van iemand anders, uit te zoeken welke prikkels het meest belastend zijn en hier een oplossing voor te bedenken. Bij gevoeligheid voor geluiden tijdens het eten kan het bijvoorbeeld helpen om alleen te eten of om muziek aan te zetten tijdens het eten. Dit laatste om kauwgeluiden te overstemmen. Bij gevoeligheid voor smaak kan het helpen om eten gescheiden te eten (dus niet samen te voegen). Een oplossing kan ook zijn om vervangers te zoeken voor soorten eten die qua smaak onprettig zijn. Bij gevoeligheid voor visuele prikkels kan het goed zijn om het eten te scheiden op het bord of om in een prikkelarme ruimte te eten. Bij gevoeligheid voor geuren helpt het soms om de pannen tijdens het eten niet op tafel te laten staan. Men kan er ook voor kiezen om het eten pas te nuttigen als het wat is afgekoeld of om niet zelf te koken (of 's ochtends het eten te koken en 's avonds op te warmen). Bij tactiele gevoeligheid helpt het sommige mensen om het eten te pureren. Zo kan men bij elke soort gevoeligheid oplossingen bedenken om toch voldoende te eten.

Sommige mensen met autisme hebben de neiging om teveel te eten omdat zij het niet voelen wanneer ze vol zitten. Ze eten vaak door totdat het eten op is, waardoor er een verhoogd risico is op overgewicht. Hierbij kan het helpen om een schema te maken van wat men op een dag zou moeten eten om een gezond eetpatroon te hebben. Dit schema kan in huis worden opgehangen, zodat de persoon precies weet

hoeveel wanneer te eten. Bij het koken kan hier vervolgens rekening mee gehouden worden. Het helpt ook om precies zoveel te koken als je van plan bent te gaan eten. Soms kan het handig zijn om te overleggen met een diëtist. Er zijn ook mensen met autisme die moeite hebben met kauwen en slikken, hierbij is het aan te raden om contact op te nemen met een logopedist. Er zijn namelijk bepaalde logopedische oefeningen die hierbij kunnen helpen.

Problemen rondom eten kunnen ook voortkomen uit moeite met veranderingen. Sommige mensen met autisme hebben namelijk een strikt eetpatroon, waarbij ze sterk vasthouden aan bepaalde merken, winkels, eettijden of eetomgeving (waar zij precies zitten, hoe de tafel is gedekt, enzovoorts). Een verandering in dit patroon kan voor hen heel vervelend zijn. Het gevolg hiervan kan zijn dat diegene blokkeert en op dat moment in het geheel niet meer kan eten. Wanneer hier sprake van is dan is het vaak goed om op papier te zetten waar de patronen precies uit bestaan. Vervolgens kan men kijken of er alternatieve strategieën te bedenken zijn bij veranderingen. Bijvoorbeeld: welke merken voedsel kunnen dienen als 'reserve' voor als het bekende merk op is? Mensen die te weinig gevarieerd eten kunnen langzaam leren wennen aan nieuw eten. Meestal geeft het proeven van nieuw eten in eerste instantie een negatieve reactie (het niet lekker of niet prettig vinden). Het kost tijd om te wennen aan nieuw eten, het is goed om die tijd ook daadwerkelijk te nemen!

Als eetproblemen mogelijk een rol spelen, dan kan het helpen om de eetproblemen-vragenlijst in te vullen. Zie: <https://www.anneliesspek.nl/eetproblemen-vragenlijst/> Deze vragenlijst maakt duidelijk of er inderdaad sprake is van eetproblemen en om welke eetproblemen het gaat. Vervolgens kan het raadzaam zijn om deze problemen te bespreken met een hulpverlener (begeleider of behandelaar). Verder kan het informatief zijn om het boekje 'Autisme en Eetproblemen' te lezen (auteur: Thomas Fondelli).

Gezond eten begint vaak met het kiezen van een gerecht, inkopen doen en koken. Dit zijn voor sommige mensen met autisme lastige zaken. Zo heb je de keuze uit talloze gerechten en welke kies je dan? Als men moeilijk kan kiezen dan kan het handig zijn om een vast eetschema op te stellen of om de keuze aan een ander over te laten. Dit beperkt de keuze-stress.

Inkopen doen gaat doorgaans gepaard met veel prikkels. De meeste mensen met autisme gaan niet graag naar de supermarkt. Als dit toch moet, dan is het handig om een rustige tijd te kiezen en om het bezoek goed voor te bereiden. Bij sommige supermarkten kun je bijvoorbeeld een app downloaden, waarmee men van tevoren een boodschappenlijst kan maken, die vervolgens op de winkel-volgorde wordt gesorteerd, waardoor men in de winkel niet hoeft te zoeken. Boodschappen bestellen kan ook een goede keuze zijn.

Het koken van een maaltijd kan eveneens veel prikkels en stress geven. Bijvoorbeeld omdat het een nieuw gerecht is, omdat een product niet gaar is in de tijd die ervoor staat, doordat men dingen tegelijk moet doen, omdat gebruiksaanwijzingen van producten niet duidelijk zijn, enzovoorts. Bij dergelijke problemen kan het een voordeel zijn om een vaste eetstructuur te maken, waarbij men een aantal gerechten kiest om uit te kiezen. Het is natuurlijk wel goed om op te letten of men hierbij genoeg voedingsmiddelen binnenkrijgt: Overleg met een diëtist kan handig zijn. Sommige mensen helpt het om een goed kookboek te gebruiken

(met plaatjes, bijvoorbeeld: 'Duidelijk Koken met Sandra'). In het algemeen is het goed om ruim de tijd te nemen en om van tevoren een duidelijke planning op papier te maken.

Herkennen dat je ziek bent en hierop reageren

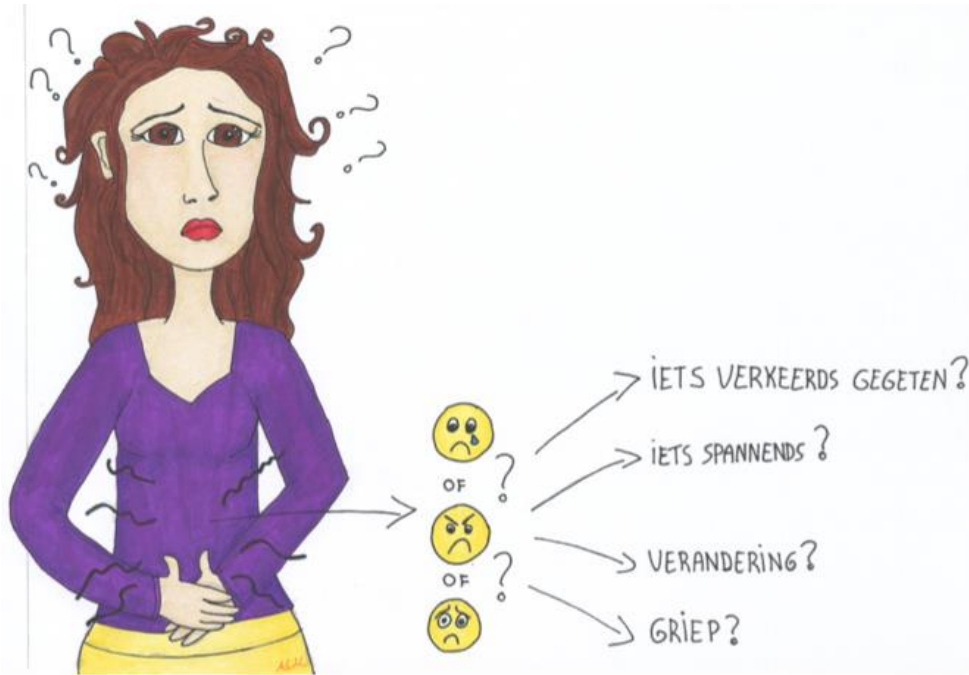
Hoe weet je dat je ziek bent? Dit is voor sommige mensen met autisme een lastige vraag. Als je moeite hebt om te voelen wat er in je lichaam gebeurt, dan is het vaak ook moeilijk om pijn of koorts goed aan te voelen. In dat geval kan het helpen om, eventueel samen met een haptonoom, te onderzoeken welke lichamelijke signalen er wel zijn en om subtiele signalen proberen te herkennen.

Bij andere mensen met autisme geeft het lichaam wel degelijk signalen, maar komen deze niet goed door. Dit kan komen doordat mensen met autisme zich vaak heel sterk focussen op wat ze doen. Als zij zich bezig houden met hun interesses of met het werk, dan voelen zij doorgaans niet hoe het lichamenlijk met hen gaat. Hierdoor missen ze signalen van bijvoorbeeld vermoeidheid of overbelasting, waardoor ze vaak te lang doorgaan. Bij deze mensen kan het helpen om af en toe bewust stil te staan bij hoe ze zich voelen. Een mindfulness-oefening kan hierbij helpen, omdat het rust kan geven en men bewust stilstaat bij lichamelijke gevoelens (zie: <https://www.mindfulnessbijautisme.nl/>).

Wanneer mensen met autisme wel opmerken dat hun lichaam signalen afgeeft, dan is de volgende stap het interpreteren van dergelijke signalen. Dit is normaal gesproken alleen mogelijk door rekening te houden met de specifieke situatie (de context). Stel: Je hart klopt heel snel, je bent verhit, je voelt lichte hoofdpijn, je bent vermoeid en je wilt het liefst gaan liggen. Betekent dit dan dat je ziek bent? Dat kan, maar als dit gebeurt bij iemand die net drie trappen op is gerend dan is dit een heel normale reactie. Voor mensen met autisme is het lastig om deze context mee te nemen bij het interpreteren van lichamelijke signalen,

waardoor zij soms tot de verkeerde conclusies komen.

Het interpreteren van lichaamssignalen kan soms lastig zijn voor mensen met ASS.



Ook kan het lastig zijn wanneer bepaalde signalen niet precies overeenkomen met wat ‘hoort’ bij een bepaalde ziekte. Het kan ook gebeuren dat mensen met autisme juist te snel om hulp vragen, omdat zij een kleine afwijking van wat ze normaal voelen al zorgwekkend vinden. Dit kan heel logisch zijn vanuit een gedetailleerde informatieverwerking, maar soms niet passend bij wat er daadwerkelijk aan de hand zijn. Dan kan het fijn zijn om regelmatig met iemand te bespreken hoe het gaat. Die persoon kan dan meedenken en de context meewegen om zo in te schatten of zorg nodig is. Dit kan iemand uit de eigen omgeving zijn (een familielid met enige medische kennis), een doktersassistent, verpleegkundig specialist, enzovoorts. Diegene kan ook helpen om, wanneer er echt iets aan de hand is, dit te communiceren naar de arts en naar naasten. Ook het begrijpen van wat de arts precies bedoelt kan lastig zijn voor mensen met autisme, zeker omdat een dergelijke situatie vaak nieuw en prikkelend is. Hierdoor komt de informatie van de arts soms niet goed door. Wanneer iemand met autisme toch alleen naar de arts of specialist gaat, dan kan het een idee zijn om het gesprek op te nemen en thuis in een rustige situatie terug te luisteren.

Sport en beweging

In het algemeen is sporten en beweging gezond. Bewegen helpt namelijk om het lichaam fit te houden en om overgewicht te voorkomen. Bij het sporten is het belangrijk dat mensen met autisme goed op hun grenzen letten, vooral wanneer ze moeite hebben met het aanvoelen van lichamelijke signalen. Soms helpt het om andere mee te laten denken, omdat zij signalen bij de persoon met autisme soms eerder herkennen dan degene zelf. Ook kan een risico zijn dat het sporten een gefixeerde interesse wordt, waardoor men meer gaat sporten dan goed is voor het lijf. Dan is het eveneens goed om iemand anders, zoals een partner of hulpverlener, te laten meedenken over wat goed is en waar de grens ligt. Een algemeen advies om

'rustiger aan te doen', heeft meestal geen zin. Het is vaak beter om concrete afspraken te maken over bijvoorbeeld tijden.

Samen sporten kan voor mensen met autisme prettig zijn, maar ook lastig. Zo heeft een ander vaak een andere manier van sporten, waardoor je bijvoorbeeld qua tempo rekening moet houden met elkaar. Dit betekent voor mensen met autisme dat ze moeten afwijken van hun eigen sportschema. Dit kan lastig zijn. Het helpt vooral om hierin duidelijk te zijn naar elkaar toe, bijvoorbeeld over wat je doet als de ander even niet meer kan. Een andere valkuil kan zijn dat mensen zonder autisme sporten meestal ook als sociale activiteit zien, waardoor zij behoefte hebben aan een kletspraatje tijdens het sporten. Ook hierbij helpt het om duidelijk te zijn en het gewoon te zeggen als je bij het sporten geen behoefte hebt aan praten (en ook wanneer dit dan wel kan). Voor sommige mensen met autisme is het beter om alleen te sporten en de sociale activiteiten los daarvan te plannen, omdat het anders teveel spanning geeft.

Er zijn ook mensen met autisme die zouden willen sporten maar bij wie het niet lukt om een sport uit te kiezen of om het initiatief te nemen om hiermee te starten. Als het moeilijk is om een sport uit te kiezen die past dan kan het helpen om advies te vragen aan andere mensen. Het is natuurlijk ook mogelijk om informatie op te zoeken op internet.

Ervaringsverhaal, vrouw (30 jaar): De bonte kermis die supermarkt heet.

Rijst, staat er op mijn moeders boodschappenbriefje. Tegelijk met mijn eigen boodschappen doe ik vandaag ook die van haar, omdat ze snipverkouden is. Was het maar zo simpel als op dat briefje staat. Gewoon, rijst! Eenmaal in de supermarkt sta ik echter voor het schap, waar ik maar alvast begin met een stap achteruit te doen omdat (geschat) wel dertig soorten, in dertig soorten en maten verpakkingen, me daar toe staan te grijnzen en ik...eh, door de rijst dus de rijst bijna niet meer zie? Vandaar dus die stap achteruit.

Goed, die stap achteruit helpt me om het overzicht een beetje te krijgen, maar dankzij dit overzicht word ik wel bijna geschept door een hard toeterende, erg chagrijnig kijkende man in een scootmobiel. Hij sist me met zijn kwaaië paarse kop iets toe waarvan ik zeker te weten ook in zo'n karretje terechtkom. Als het aan hem ligt, gebeurt dat ook binnen afzienbare tijd. Ik sta als aan de grond genageld, hap naar adem en wankel even op mijn benen. Ik ben echt geschrokken. Het duurt dan ook even voordat ik weer kan bedenken dat ik (1) in de supermarkt sta en (2) dat ik rijst sta uit te zoeken voor mijn moeder.

Goed, ik kijk opnieuw het schap in. Ik zie pandanrijst, zilvervliesrijst, basmatirijst, toverrijst, Surinaamse rijst, langkorrelige rijst, kleefrijst, gele rijst, notenrijst, dessertrijst...Kortom: Ik zie van alles, maar echt wijzer word ik er niet van. Terwijl ik na probeer te gaan of mijn moeder iets gezegd heeft over wat ze precies met die rijst van plan is, geniet ik gratis en voor nop meteen mee van de galblaas problemen van onze Jan, besproken door de twee 'buurtende moekes' naast me. Wil ik weten dat onze Jan het aan zijn galblaas heeft en wat hij daar precies aan mankeert? Nee! Ik wil weten welke rijst ik moet hebben en daarna naar de kassa; dát wil ik! Jammer genoeg ligt mijn mobiel thuis op tafel. Anders had ik het mijn moeder even kunnen vragen. Ik weet dat ze, net als ik, vaak zilvervliesrijst klaarmaakt. Daar zit meer smaak aan, vindt ze. Bovendien zitten er vrij veel voedingsvezels in, omdat het vliesje nog om de korrels zit. Goed, het wordt dus

zilvervliesrijst, maar nu ik die keuze heb gemaakt, is nóg een aantal dingen belangrijk. De prijs en de kooktijd, bijvoorbeeld. Ik weet dat het huismerk en de budget variant meestal vriendelijk voor je portemonnee zijn en dat ook de smaak meestal prima is, maar deze soorten hebben vaak een lange kooktijd. Dat is dan misschien wel vriendelijk voor mijn moeders portemonnee, maar niet bepaald praktisch. Ik bekijk de kooktijd van de budget variant. 25 minuten! Ik neem aan dat mijn moeder daar net als ik niet vrolijk van wordt en zet het pak terug waar ik het heb gepakt. Uiteindelijk kies ik voor het huismerk. Gelukkig had ik verder alle boodschappen al en kan ik nu dus richting kassa...

Naar de supermarkt gaan is voor mij nu niet bepaald een hobby. Zelfs al bereid ik mijn gang naar de winkel nog zo goed voor en zelfs al kies ik een moment uit waarop het er niet druk is. Dan nog blijft het voor mij een klus die iedere keer weer energie vreet. Een activiteit die ik daarom bewust in moet plannen. Als ik eenmaal weer thuis ben, weet ik dat ik zo vol zit van alle prikkels dat ik beter niet diezelfde dag nog zo'n prikkelrijke activiteit kan plannen. Buiten het nadenken over wat ik wanneer klaar ga maken en wat ik daarvoor allemaal moet kopen, zijn er, eenmaal in de winkel, nog ontzettend veel andere dingen waaraan ik – liefst tegelijk – moet denken. Denk bijvoorbeeld aan het letten op de houdbaarheidsdata van de verse producten (en dan die gegevens ter plekke in mijn hoofd combineren met wat ik ook alweer klaar wilde maken deze week), niet vergeten die statiegeldflessen uit mijn tas in te leveren en dan ook meteen het bonnetje aan de caissière te geven bij het afrekenen. Meerdere dingen tegelijk doen (of zelfs maar aan meerdere dingen tegelijk moeten denken) is sowieso al niet één van mijn kwaliteiten. Tel daar nog eens bij op dat de gemiddelde supermarkt één bonte kermis aan zintuiglijke prikkels geeft en dat het daar goed mee omgaan ook al niet een van mijn kwaliteiten is.

Nu heb ik één geluk. Ik vind het heel leuk om te koken en te bakken. Gezond eten is iets wat ik echt van thuis heb meegekregen. Ik heb geleerd om veel verse groenten en fruit te eten en zoveel mogelijk 'zonder pakjes en zakjes' te doen. Dat dubieuze poedertje om die bechamelsaus voor over mijn bloemkool te maken is dus niet aan mij besteed. Ik maak liever gewoon een roux; met gelijke delen bloem, melk en boter. Precies zoals de basis voor een gebonden soep. Meehelpen in de keuken doe ik al vanaf dat ik heel klein was. Ik heb daar ontzettend veel van geleerd en vond het ook als kind al gezellig. Omdat ik het zo van thuis heb meegekregen, geeft, ook nu ik op mezelf woon, lekker en gevarieerd voor mezelf koken me een goed gevoel. Veel verse groenten en fruit eten zorgt ervoor dat ik beter in mijn vel zit en dus ook beter functioneer. Het wekelijkse rondje boodschappen kost me dan wel veel energie en ook het koken op zich is niet makkelijk (ik ben door mijn autisme niet zo goed in plannen en structureren), maar het vooruitzicht van het positieve gevoel wint het van de inspanning die ik moet leveren. Dus kook ik iedere avond vers voor mezelf.

Het is best een uitdaging om uit de talloze mogelijkheden die de winkel biedt de juiste producten te kiezen om die lekkere, gezonde en bovendien betaalbare maaltijd op tafel te kunnen zetten. Dat klopt. Gelukkig heb ik wat dingen ontdekt die dat makkelijker voor me maken, bijvoorbeeld het eten van seizoen groenten en -fruit. Waarom het dat makkelijker voor me maakt? Als ik me bij het kiezen van mijn groenten en fruit beperk tot de soorten die bij het seizoen horen, dan beperkt dat mijn keuzemogelijkheden en dat maakt het keuzeproces een stuk overzichtelijker voor me. Naast het betere overzicht heeft het eten van

seizoen groenten en –fruit trouwens nog een aantal voordelen, zoals de prijs, de smaak, de houdbaarheid en het vitaminegehalte. Je sperziebonen zijn in de zomer waarschijnlijk gewoon in Nederland geoogst en hebben dus niet zo'n lange weg af hoeven te leggen van het land naar de winkel naar – uiteindelijk – je bord. Dat geeft een besparing op de transportkosten en geeft daarmee natuurlijk ook een besparing op de prijs die jij als consument in de winkel betaalt. Daarnaast hebben je Nederlandse boontjes geen uren in een koel transport per vliegtuig vanuit Senegal gezeten, waardoor de meeste smaak en vitaminen behouden zijn gebleven. Bovendien zijn deze exemplaren een stuk verser, omdat ze pas net geoogst zijn. Hierdoor kun je ze probleemloos een aantal dagen in de groentelade van je koelkast bewaren. Wil je meer weten over seizoen groenten en – fruit? Kijk dan eens op de site van het Voedingscentrum. Een hulpmiddel voor als je eenmaal in de supermarkt staat is trouwens om gewoon even op de verpakking te kijken. Het land van herkomst staat er bijna altijd op.

Verder lezen

Boeken

- ☐ Fondelli, T. (2012). Autisme en eetproblemen. Lannoo: Leuven (België).

Dit is een zeer makkelijk leesbaar boekje over eetproblemen bij kinderen en jongeren met autisme, ook toepasbaar bij volwassenen met autisme.

- ☐ Cornelissen, S. (2011). Duidelijk koken met Sandra. Uitgeverij SWP: Amsterdam.

Dit is een kookboek voor mensen met autisme, met duidelijke foto's van wat je precies moet doen tijdens het koken, evenals van het eindproduct.

Websites

- ☐ Op deze website staan veel tips over gezond gedrag:
<https://www.autismedigitaal.nl/avn/gezond-gedrag/>
- ☐ <https://www.mindfulnessbijautisme.nl/> Op deze website wordt mindfulness beschreven voor mensen met autisme. Dit kan helpen bij meer rust in het hoofd vinden en bij het beter aanvoelen van lichamelijke grenzen.
- ☐ Een website over autisme en eetproblemen: <https://www.autisme.nl/over-autisme/autisme-in-combinatie-met/autisme-en-eetproblemen/>

Overig

- ☐ Mensen met een Iphone kunnen een weekmenu app downloaden (zoek op: weekmenu). Deze app doet een suggestie voor het weekmenu, waarbij men gezond en gevarieerd eet. Recepten en plaatjes zijn weergegeven.
- ☐ Er is een vragenlijst die eetproblemen bij mensen met autisme in kaart brengt. Zie:

<https://www.anneliesspek.nl/eetproblemen-vragenlijst/>

Verder kijken

Youtube

- ☐ Uitleg over gezond eten: <https://www.thuisarts.nl/overzicht/film/zorgen-voor-mezelf-gezond-eten>
- ☐ Uitleg over gezond afvallen: <https://www.thuisarts.nl/overzicht/film/gezond-afvallen-doe-je-zo>

Hoe helpt dit hoofdstuk mij verder?

De volgende vragen kunnen helpen om de informatie uit dit hoofdstuk toe te passen op je eigen situatie.

- ☐ Is er bij jou sprake van bepaalde eetproblemen en zo ja, welke? Wat kan jou helpen bij deze problemen?
- ☐ Hoe kun je ervoor zorgen dat je niet gespannen of overprikkeld raakt bij het uitkiezen van een gerecht of bij het boodschappen doen?
- ☐ Lukt het jou om aan je lichaamssignalen te herkennen dat er iets met je aan de hand is? Welke signalen zijn dit? Wat doe je hier vervolgens mee? Lukt het je niet om signalen te herkennen, wat zou je hieraan kunnen doen?
- ☐ Wat kan jou helpen om (nog beter) je lichaamssignalen te herkennen?
- ☐ Vind jij dat je genoeg sport, teveel of te weinig? Als je vindt dat je teveel of te weinig sport, wat helpt jou dan om dit beter aan te pakken?