



Overzichtskaart

Voeding en eetgedrag



Nederlands
Centrum
Jeugdgezondheid

Stroomdiagram 0-19 jaar

BASISZORG

Standaardzorg:

- biometrie
- basisanamnese
- lichamelijk onderzoek
- ontwikkelingsonderzoek

Ouder of kind/jongere komt met vragen over voeding of eetgedrag of heeft zorgen

JGZ-medewerker geeft algemene voorlichting en adviezen en maakt inschatting of extra aandacht voor voeding en eetgedrag nodig is.

Extra aandacht nodig?

Nee

Stop

Ja

Anamnese voeding en eetgedrag, let op:

- dagelijkse voedingsinname, geschiedenis van voedselweigering
- (pathologische) voedingswijze, anticipatoir kokhalzen
- emotioneel eten, lijngedrag, beweging

Lichamelijk onderzoek:

- controleren aanwezigheid van specifieke lichamelijke symptomen die kunnen samenhangen met voedingsproblemen/ eetproblemen
- let bij leeftijd 5-19 jaar op: malaise/moeheid/traagheid, eetlust, defecatie, mictie, menstruatie

Aanwijzing voor somatische oorzaak?

Nee

Advisering en begeleiding door JGZ

Aanwijzingen voor complexe psychosociale oorzaak en/of (beginnende) eetstoornis?

Nee

Ja

Verwijzing naar huisarts, kinderarts

Ja

Verwijzing naar huisarts, kinderarts, psycholoog, psychiater of eetteam

Is meer ondersteuning nodig?

Nee

Ja

Verwijzen (binnen CJG):

- kindardiëtist
- (pre)logopedist
- pedagoog/psycholoog
- maatschappelijk werker

Follow-up:

- advisering en begeleiding door JGZ continueren en evalueren
- zo nodig: verwijzing heroverwegen
- indien mogelijk: begeleiding stoppen

SPECIFIEK

Richtlijnen goede voeding

- Zorg voor een gevarieerde voeding.
- Zorg dagelijks voor voldoende lichaamsbeweging.
- Gebruik dagelijks ruim groente, fruit en volkoren graanproducten.
- Eet regelmatig (vette) vis.
- Beperk het gebruik van producten met een hoog gehalte aan verzadigde vetten en enkelvoudig onverzadigde transvetzuren.
- Beperk het gebruik van keukenzout.
- Beperk het gebruik van voedingsmiddelen en dranken met toegevoegd suiker en met een hoog gehalte aan voedingszuren.
- Voor kinderen tot 18 jaar wordt alcohol ontraden.

Symptomen die kunnen wijzen op een somatische oorzaak

Bij anamnese:

- Orale en/of mondmotorische symptomen: overmatig kwijlen, orale infectie, cariës
- Dysfagie/odynofagie¹: verslikken na iedere voeding, kwijlen, persisterende pijn bij slikken > 1 week, alleen passage vloeibare voeding.
- Spugen: projectielbraken, persisterend spugen en gewichtsstilstand of -verlies.
- Keel-, neus-, oren- en luchtwegproblematiek: recidiverende bovenste luchtweginfectie (> 8 per jaar) en gewichtsstilstand of -verlies, chronische rinitis en mondademhaling, gestoorde slaap met stokkende ademhaling en ademstilstanden.
- Afwijkende defecatie: bloed bij ontlasting (NB: fissuur?), ontkleurde ontlasting, persisterende diarree (> 2 weken) en gewichtsstilstand of -verlies.
- Neurologische symptomen en ontwikkelingsachterstand: hoofdpijn, epilepsie, afwijkend looppatroon.

Bij biometrie:

Onvoldoende groei: verandering gewicht/leeftijd > -1 SD op de groeicurve binnen 3 maanden en/of afname in lengtegroei 0,5-1 SD/jaar bij kinderen < 4 jaar of 0,25 SD/jaar bij kinderen > 4 jaar.

Bij lichamelijk onderzoek:

Micro-/macrocephalie, dysmorfieën, huidafwijkingen/eczeem/bleek zien, hepato-/splenomegalie.

1) Dysfagie = slikstoornis, odynofagie = pijn tijdens het slikken.

Symptomen die kunnen wijzen op een eetstoornis

- Langdurige voedselweigering of langdurige slechte voedselinname (langer dan 1 maand).
- Leeftijd waarop de problemen zich voor het eerst aandienen < 2 jaar.
 - Aanwezigheid van ten minste een van de volgende symptomen:
 - anticipatoir kokhalzen;
- pathologisch(e) voedingswijzen of eetgedrag ('s nachts (laten) eten/achtereenvolgend met eten/uitoefenen van dwang of overmatige controle/mechanistisch (laten) eten/overmatig toepassen van afleidingsmanoeuvres).

Signaleringsinstrumenten bij verdenking op een klassieke eetstoornis

SCOFF

1. Wek je braken op omdat je je met een volle maag niet goed voelt? (Sick)
2. Ben je bang dat je geen controle meer hebt over de hoeveelheid die je eet? (Control)
3. Ben je meer dan 7 kilo afgevallen in 3 maanden tijd? (one stOne)
4. Denk je dat je te dik bent, terwijl anderen vinden dat je mager bent? (Fat)
5. Vind je dat voedsel een belangrijke plaats inneemt in je leven? (Food)

ESP

1. Ben je tevreden over je eetgewoonten?
2. Eet je weleens in het geheim?
3. Heeft je gewicht invloed op hoe je je voelt?
4. Heb je nu last van een eetstoornis of heb je dat in het verleden ooit gehad?

Praktische pedagogische adviezen voor ouders

Wat?	Hoe?
Structuur bieden	• Voldoende tijd en rust creëren om te kunnen eten, zorg voor een ontspannen sfeer. • Vaste momenten voor de maaltijden. • Vaste plaats om te eten (aan tafel). • Vaste tafelopstelling. • Passend materiaal. • Samen eten. • Goed voorbeeld geven. • Prikkelarme omgeving (televisie en computer uit). • Niet eten of drinken in bed. • Voorkom grazen.

Wat?	Hoe?
Leidinggeven door ouders	• Gezond inkoopbeleid. • Bij de leeftijd passende tafelregels. • Ouders op één lijn. • Autoritatieve opvoedstijl: ruimte binnen grenzen; ouders bepalen wat en wanneer er wordt gegeten, kinderen hoeveel. • Duidelijke positief geformuleerde instructie. • Geen dwang of overmatige controle. • Neutrale en zo mogelijk positieve feedback geven. • Presenteer maaltijden uitnodigend en betrek kinderen bij het voorbereiden. • Voorkom overwaardering van de maaltijd.
Positieve feedback	• Ouders nemen een ondersteunende en stimulerende houding aan. • Focus op wat goed gaat.
Aanvullend voor leeftijd 0-1 jaar	• Speel in op signalen van honger en verzadiging van de baby. • Bouw een positief contact op tijdens het voeden (oogcontact, lichaamscontact, lichaamshouding, stemgebruik, gebaren, gezichtsuitdrukkingen, ingaan op initiatieven van de baby). • Geen dwang of overmatige controle. • Niet uithongeren, dreigen, straffen. • Niet mechanistisch voeden (niet op de klok). • Ritme opbouwen qua eet- en drinkmomenten. • Ruimte voor ontwikkeling, knoeien mag. • Geef het kind voldoende tijd om nieuwe smaken te leren kennen. • Gebruik eten niet om te straffen of te belonen. • Weigergedrag negeren.
Aanvullend voor leeftijd 1-4 jaar	• Neem voldoende tijd om te eten (20-30 minuten is voldoende). • Kook geen aparte maaltijden. • Niet apart laten eten. • Check bij verandering van eetgedrag of het kind ergens mee in de maag zit of iets onder de leden heeft.
Aanvullend voor leeftijd 5-19 jaar	• Vermijd conflicten aan tafel. • Aandacht voor voeding en bewegen, verband tussen eten en emoties, slankheidsideaal, rol van reclame en media. • Stimuleren van zelfvertrouwen en een positieve lichaamsbeleving.