

Hoe om te gaan met ARFID in de klas?



Handleiding voor leerkrachten

ARFID is een ernstige ziekte die niet vanzelf over gaat

Wat is ARFID?

ARFID is de afkorting van Avoidant/Restrictive Food Intake Disorder. In het Nederlands is dit vermijdende/restrictieve voedselinnamestoornis. Dat betekent dat er te weinig en/of te selectief wordt gegeten. Dit komt doordat mensen met ARFID, vanwege uiteenlopende oorzaken, vaak (extreem) bang zijn om te eten, geen interesse hebben in eten of door sensorische overgevoeligheid moeite hebben met eten. Hierdoor eten zij te weinig of krijgen zij te weinig voedingsstoffen binnen. Dit kan zowel lichamelijke als psychosociale gevolgen hebben.

Er bestaan drie vormen van ARFID:

1) Weinig interesse in eten.

Er zijn kinderen die nooit honger lijken te hebben. Ze vinden een vol gevoel vervelend en eten weinig of heel langzaam.

2) Vermijding van eten vanwege hoe het eruit ziet, ruikt, smaakt of voelt.

Dit kan komen doordat zij sensorisch overgevoelig zijn. Dit zie je vaak terug bij kinderen met autisme, ADHD, hoogbegaafdheid en hoogsensitiviteit. Kinderen die dit hebben eten heel kieskeurig (soms maar vijf a tien voedingsproducten) en zijn bang iets nieuws te proeven.

3) Angst voor de negatieve gevolgen van eten.

Vaak is deze angst ontstaan door een nare ervaring met eten, zoals spugen, verslikken of buikpijn. Of door nare ervaringen in de neus/mond, zoals het inbrengen van een sonde. Zij kunnen zowel kieskeurig als te weinig eten.

- De verschillende vormen kunnen ook samen voorkomen

Kenmerken van ARFID

- Vermijden van eten met bepaalde structuur, geur, kleur, temperatuur en smaak
- Eten vermijden of uitstellen uit angst om ziek te worden, buikpijn te krijgen of om te stikken of over te geven
- Weinig voedingsmiddelen op het 'safe-food' lijstje, zeer selectief eten
- Niet geïnteresseerd zijn in eten
- Weinig en/of langzaam eten



Meer informatie over ARFID is te vinden op de volgende sites:

<https://www.overlevenmetarfid.com/>

<https://www.thuisarts.nl/arfid>

Contact opnemen met een expert

info@overlevenmetarfid.com



Gevolgen van ARFID

Lichamelijk:

- Vaak ziek
- Langzaam herstel
- Bleek
- Slechte lichamelijke conditie
- Duizelig bij lichamelijke inspanning
- Obstipatie, buikpijn en andere lichamelijke klachten
- Futloos, somber
- Concentratieproblemen
- Haaruitval
- Lengtegroei kan achterlopen (hoeft niet)
- Invloed op het gewicht (zowel onder- als overgewicht, wanneer het 'safe-food' enkel uit koolhydraatrijke producten bestaat)
- Afhankelijk van medische bijvoeding of sondevoeding

Psychosociaal:

- Niet buitenshuis durven eten
- Niet durven deelnemen aan klassenfeesten, werkweek of kamp
- Eenzaamheid en sociale isolatie

Hoe kun je kinderen met ARFID helpen?

- Maak afspraken rondom de maaltijden en bespreek wat haalbaar is
- Bespreek of lichamelijke activiteiten mogelijk zijn
- Sta safe-food toe
- Zorg indien nodig voor een prikkelvrije omgeving tijdens de eetmomenten
- Geef meer tijd voor de maaltijd; mensen met ARFID eten vaak langzamer
- Vermijd elke vorm van dwang en druk rondom de maaltijden.
- Wanneer er sprake is van kooklessen en voedsel educatie op school, bespreek dan vooraf wat haalbaar is. Vaak is het aanraken van producten al te moeilijk voor hen
- Besteed een keer aandacht aan ARFID in de klas, zodat klasgenoten leren begrijpen wat ARFID is en wat iemand nodig heeft (of juist niet nodig heeft).
- Wees begripvol



Wist je dat 1 op de 30 kinderen en 1 op de 100 volwassenen ARFID heeft?