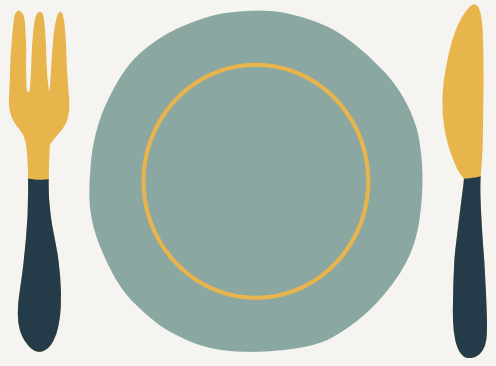




ARFID

Avoidant/Restrictive Food Intake Disorder

ARFID betekent dat eten niet vanzelf gaat:

- Sommige dingen lukken niet om te eten
- Er is angst voor het eten van bepaalde voedingsmiddelen
- Er wordt weinig of heel specifiek gegeten

Het gaat niet over gewicht of uiterlijk, maar over veiligheid, angst of overprikkeling tijdens het eten.

Herkenbare signalen:

- Altijd hetzelfde eten, weinig variatie
- Paniek of kokhalzen bij nieuwe smaken of structuren
- Angst om te braken of te stikken
- Geen eetlust of snel vol gevoel
- Moeite met eten in gezelschap
- Langdurige spanning rond maaltijden



Gevolgen:

- Tekort aan voedingsstoffen
- Gewichtsverlies of groeiachterstand
- Vermoeidheid of concentratieproblemen
- Sociale spanning (feestjes, school, etentjes)
- Schuldgevoel of frustratie bij eten

Mogelijke oorzaken:

- Overgevoeligheid voor smaak, geur, kleur of structuur
- Negatieve eetervaring, bijv. verslikken of ziek worden.
- Angst of dwanggedachten rondom eten
- Autismespectrumstoornis (ASS) of sensorische gevoeligheid
- Eetmomenten die onvoorspelbaar of te prikkelend zijn

Wat helpt:

- Erkenning: ARFID is geen kieskeurigheid
- Vanuit veilig eten langzaam uitbreiden
- Wennen aan nieuwe voedingsmiddelen
- Structuur en voorspelbaarheid bij eetmomenten
- Samenwerking psycholoog, diëtist en arts
- Ouderbegeleiding of systeemtherapie

Wist je dat...

- ARFID voorkomt bij kinderen én volwassenen
- Vaak samenhangt met autisme, angst of trauma
- Veel mensen pas laat een juiste diagnose krijgen

