




### Eetproblemen en autisme

**Kinderen met autisme worden vaak gezien als moeilijke eters. Leren eten en eten op zich zijn voor hen en hun omgeving een hele uitdaging.**

Omdat hun zintuigen overgevoelig zijn of minder sterk reageren op de geur, de kleur, de smaak, de textuur en het uitzicht van eten, zijn kinderen met autisme vaak selectieve eters. Ze eten dan bijvoorbeeld enkel harde of zachte en warme of koude voeding. Ze kunnen een uitgesproken voorkeur hebben voor bepaalde gerechten, willen mogelijk alles strikt gescheiden op het bord krijgen of eten het liefst altijd op dezelfde plaats, uit hetzelfde bord en met hetzelfde bestek. Om rustige eetmomenten te creëren is het belangrijk om het sensorisch profiel van het kind in kaart te brengen en de eetsituatie hierop af te stemmen.

Het kind kan worden ondersteund door de eetcontext telkens duidelijk te omschrijven: wat, waar, wanneer en hoe lang ga je eten. Eens de situatie voor het kind helder is, kunnen verdere kleine stappen worden genomen aan de hand van de L.L.L.-methodiek (Leg de Lat Laag). Stel hierbij geen (te) hoge verwachtingen en durf af te stappen van sociale normen. Volgens deze methodiek is elke kleine stap naar een gezond en passend eetpatroon een overwinning.

 [www.eetexpert.be](http://www.eetexpert.be) > Professionals login > Nieuwsbrief nr. 36 > In de kijker: Autismen en eetproblemen

### Nieuwe privacy-wetgeving

Door de nieuwe Europese privacy-wetgeving worden de persoonsgegevens van onze abonnees nog beter beheerd en beveiligd. Indien u zich ooit als abonnee voor Nutrinews heeft ingeschreven, hebben wij uw contactgegevens genoteerd in een abonnee-adresbestand. Deze persoonsgegevens zijn altijd bijgehouden volgens het geldend privacyrecht. Sedert 25 mei 2018 levert u dat bijkomende garanties op. Hierbij wijzen wij u graag op deze bijkomende rechten. Op [www.nice-info.be](http://www.nice-info.be) kan u de privacyverklaring van NICE nalezen. Die legt uit hoe wij uw persoonsgegevens bijhouden en welke rechten u daarbij kan uitoefenen. Wenst u niet langer dat uw gegevens in het abonnee-adresbestand van NICE worden bijgehouden, laat dit dan weten via [info@nice-info.be](mailto:info@nice-info.be). Wij moeten over uw contactgegevens kunnen beschikken om u Nutrinews toe te sturen. Een uitschrijving impliceert dat u niet langer Nutrinews zal ontvangen.



### Ijsjes

Ijsjes bieden verfrissing. Helaas bevatten ze vaak veel calorieën. Twee bolletjes roomijs (100 g) of een ijs-hoortje (75 g) leveren ongeveer 200 kcal, een magnum al gauw 260 kcal. Het is een kwestie van verstandig kiezen. Ga eens voor een waterijsje (40 kcal voor een ijsje van 55 g en 95 kcal voor eentje van 105 g), sorbet (110 kcal voor 2 bolletjes) of yoghurtijs (105 kcal voor 100 ml). Of kies 1 bolletje roomijs of een mini-frisco. Dat scheelt ongeveer de helft of meer in calorieën. Vermijd toppings zoals slagroom, koek, chocolade, snoep of siroop. Vers fruit als topping is wel een aanrader. Zelf ijsjes maken van gemixt fruit en/of yoghurt kan ook. Maak geen dagelijkse gewoonte van ijsjes eten. Geniet ten volle van bijzondere ijsgelegenheden, niet van ijsroutines.

 Ontdek hoe je zelf ijsjes maakt op [www.nice-info.be](http://www.nice-info.be) > Recepten > Tussendoortjes > Gezonde ijsjes



## Wat eet de Europeaan?

Je vindt alle info in de nieuwste versie van de voedselconsumptiedatabank van de Europese Voedselveiligheidsautoriteit EFSA (European Food Safety Agency). De databank bundelt de gegevens van 61 enquêtes in 25 Europese landen. Voor voedselconsumptiecijfers voor België kan je ook terecht op <https://fcs.wiv-isp.be>.

Sinds 2008 werden de resultaten van nationale voedselconsumptiepeilingen verzameld en in een databank gepubliceerd. Het was echter lastig om de resultaten tussen de verschillende lidstaten te vergelijken omdat de enquêtes verschillende methodologieën hanteerden. Daarom coördineert EFSA sinds 2011 een programma dat de data over de eetgewoonten van de doorsnee Europeaan op een meer geharmoniseerde manier verzamelt.

Wetenschappers en beleidsmakers hebben consumptiegegevens nodig om de blootstelling aan bepaalde risico's te kunnen beoordelen. Deze risico's kunnen samenhangen met contaminanten maar bijvoorbeeld ook met tekorten aan essentiële voedingsstoffen. Deze databank biedt betrouwbare informatie en is vrij toegankelijk.

[www.efsa.europa.eu/en/data/food-consumption-data](http://www.efsa.europa.eu/en/data/food-consumption-data)

## Sterk bewerkt voedsel: nood aan duidelijke definities

De focus op de bewerkingsgraad van voedingsmiddelen ter beoordeling van hun gezondheidseffect is een relatief nieuw concept binnen de voedingsaanbevelingen. Hiervoor wordt onder meer beroep gedaan op de NOVA-classificatie. Dit concept roept echter veel vragen op bij wetenschappers en voedingsvoorlichters.

De Belgian Nutrition Society (BNS) wijdde er op 4 mei haar symposium aan en liet deze topic vanuit verschillende standpunten belichten.

Epidemiologen wezen op het verband tussen een hoge consumptie van sterk bewerkt voedsel en een hoger risico op obesitas en welvaartsziekten en pleitten voor meer 'huisbereide' maaltijden met verse ingrediënten. Voedingstechnologen zijn bekommerd om het gebrek aan duidelijke definities. De NOVA-definitie van (ultra)bewerkt voedsel lijkt niet zozeer gebaseerd op de mate van bewerking maar wel op het aantal ingrediënten, op de complexiteit van de samenstelling van een product en op de additieven die zijn toegevoegd. Zij vrezen dat de uiteindelijk sterk vereenvoudigde vertaling hiervan om bewerkt voedsel te beperken en sterk bewerkt voedsel te vermijden, verkeerd kan worden begrepen door consumenten en beleidsmakers. Voedingstechnologen waarschuwen voor een algemene stigmatisering van bewerkt voedsel. Technologische bewerkingen kunnen immers ook bijdragen tot een verbeterde voedingswaarde, meer voedselveiligheid en minder voedselverspilling.

Lees het volledige verslag op [www.nice-info.be](http://www.nice-info.be) > Zoeken op BNS of sterk bewerkt voedsel