

IK LUST DAT NIET

Vicky De Beule

Leesexemplaar

Disclaimer

Dit boek is uitsluitend voor informatieve en educatieve doeleinden geschreven en gepubliceerd. Het biedt de lezer richtlijnen rond het gezond voeden van kinderen. Het gidst je naar een gezonde relatie met voeding en gezonde eetvaardigheden in het algemeen.

Dit boek biedt geen medisch advies of leidraad naar een medische behandeling. Het is niet bedoeld als diagnose en vervangt geenszins een arts. Raadpleeg altijd een arts voor je enig aspect van een eventuele medische behandeling verandert. Pas voorgeschreven medicatie alleen aan na goedkeuring van een arts.

In de praktijk blijkt het merendeel van de 'moeilijke eters' geen 'echte' moeilijke eters te zijn. Met hun huidige inname functioneren en groeien ze goed. Het is wel aangewezen om dat 'goed functioneren en groeien' te laten evalueren en objectiveren d.m.v. een medische screening, uitgevoerd door een arts.

De getuigenissen, verhalen en casussen in dit boek zijn gebaseerd op reële situaties. Alle namen zijn fictief.

Dit boek is onafhankelijk geschreven en gepubliceerd, los van enige sponsoring. Er is geen goedkeuring gegeven voor of er zijn geen connecties met de aangehaalde of gesuggereerde handelsmerken of producten.

© 2021, Vicky De Beule en Pelckmans Uitgevers nv
pelckmans.be
Brasschaatsteenweg 308, 2920 Kalmthout, België

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden veelevoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar gemaakt, op welke wijze ook, zonder de uitdrukkelijke voorafgaande en schriftelijke toestemming van de uitgever, behalve in geval van wettelijke uitzondering. Informatie over kopieerrechten en de wetgeving met betrekking tot de reproductie vindt u op www.reprobel.be.

All rights reserved. No part of this book may be reproduced, stored or made public by any means whatsoever, whether electronic or mechanical, without prior permission in writing from the publisher.

Bij de samenstelling van 'Ik lust dat niet' hebben wij teksten en illustraties ontleend waarvan wij de bron niet hebben kunnen achterhalen. Mogelijke rechthebbenden kunnen zich tot de uitgever wenden.

Omslagontwerp en vormgeving: Tinx

D/2021/0055/107
ISBN 978 94 6401 212 5
NUR 850

pelckmans.be



facebook.com/pelckmans.be
facebook.com/positiefvoeden



twitter.com/Pelckmans_be



instagram.com/pelckmans.be
instagram.com/positiefvoeden

IK
LUST
DAT
NIET

Aan tafel met een
moeilijke eter
Vicky De Beule

P E L C K M A N S

Inhoudsopgave

Voorwoord	7
Inleiding	11
1 ETEN IS EEN LEERPROCES	25
Hoofdstuk 1: Voeden is opvoeden	27
Hoofdstuk 2: Heb vertrouwen	47
Hoofdstuk 3: De Regel van de Gedeelde Verantwoordelijkheid	67
2 AAN TAFEL	89
Hoofdstuk 4: Goed begonnen is half gewonnen	91
Hoofdstuk 5: Waarom lukt het plots niet meer?	115
Hoofdstuk 6: Samen aan tafel	129
Hoofdstuk 7: Tien handvatten	149
Dankwoord	185
Bijlage	187
Bronnen	188



Voorwoord

Ik leerde Vicky kennen in juli 2018. Mijn gevoel zei me dat het goed zat.

En ik kreeg gelijk.

Ik ben de mama van Luca, een jongen met een aangeboren slokdarmafwijking. Door Luca's complexe afwijking werden we in zijn eerste levensjaar geconfronteerd met maandelijkse ziekenhuisbezoeken, operaties en opvolging door een multidisciplinair team. Dankzij een maagsonde en de goede zorgen van professoren, chirurgen, verplegers en artsen zagen we Luca groeien en bloeien. Een professioneel team stond achter ons om Luca een zo comfortabel mogelijk leven te bieden.

Tot de dag dat een leven zonder maagsonde ter sprake kwam. Alle voorstellen werden van tafel geveegd wegens 'te klein', 'te jong', 'te complex' ... We konden toch gewoon zijn voedsel blijven *inpompen*? Het eten zou wel op een later moment volgen ... Als Luca ouder was, zouden ze dingen uitproberen. Nu nog even niet.

Luca was intussen een eigenzinnige peuter en had sinds de geboorte alleen maar sondevoeding gekregen. Hij proefde veel, maar at weinig tot niets. Het bleef bij een paar happen en slokken. Mijn gevoel zei me dat er iets niets klopte. Dat hij nooit hapjes zou eten als hij zoveel sondevoeding bleef krijgen. Hij vertoonde natuurlijk ook typisch peutergedrag

rond eetmomenten. We konden dus niet alles toeschrijven aan zijn afwijking. Het was ook een 'normale' peuter, met 'normaal' kieskeurig eetgedrag.

Bij gebrek aan ondersteuning zochten we online hulp in Amerika bij een organisatie die hielp bij het afbouwen van sondevoeding. De organisatie schoof onder meer de Regel van de Gedeelde Verantwoordelijkheid naar voren. Wat waren onze verantwoordelijkheden als ouders en welke verantwoordelijkheden had Luca? En vooral: wat moest ik loslaten?

Tot dan had ik altijd de touwtjes in handen gehad. Ik had er een gewoonte van gemaakt om alles te noteren en te berekenen. Elke hap. Elke gram. Elke slok. Ik noteerde alles in mijn 'cijferboekje' vol maten en gewichten. Bij elke hap juichte ik Luca toe, maar ik bleef superbezorgd en was angstig, omdat er geen gram extra op de weegschaal verscheen.

Ik moest dringend loslaten en Luca's verantwoordelijkheden respecteren, want ik keek niet meer naar mijn zoon. Ik zag het niet als hij geen honger had of voldoende had. Ik wist niet welke smaken zijn voorkeur genoten. Ik gaf hem gewoon alles op zoveel mogelijk momenten, de hele dag door.

Onder begeleiding van een gezinscoach en diëtiste werd een plan van *positief voeden* opgesteld. Een goede begeleiding in onze eigen thuissituatie. We sprongen om nooit meer achterom te kijken. Mijn cijferboekje belandde in de vuilnisbak. Toen Luca van de sondevoeding af was en ik dat met ons medisch team deelde, werd het stil. Het team had geen oren naar onze aanpak en sprak over 'geluk'. Ik was er echter van overtuigd dat Luca at dankzij de positieve begeleiding.

Ik ging op zoek naar een diëtist(e) die vertrouwd was met de Regel van de Gedeelde Verantwoordelijkheid en samen met mij een infoavond wilde organiseren voor ouders van kinderen met een zware eetproblematiek.

Na een onlinezoektocht kwam ik bij de website van Vicky en haar educatieve spel 'de Proeftoren' terecht. Het was de allereerste keer dat ik iets over de Regel van de Gedeelde Verantwoordelijkheid in het Nederlands las. Ik stuurde haar een mail en kreeg de volgende dag een enthousiast antwoord. Nog geen week later hadden we ons eerste gesprek.

Enkele maanden later stonden we voor onze eerste uitverkochte infoavond. Ouders maakten via Vicky kennis met de Regel van de Gedeelde Verantwoordelijkheid, zelfregulering en ABC-vitaminen. Ze vonden herkenning en een luisterend oor in mijn verhaal. Met één gouden tip: *laat het los*.

Sinds die avond hebben Vicky en ik al verschillende keren samengewerkt en nog veel meer ouders geholpen in hun zoektocht naar positief voeden en optimale ondersteuning in eetgedrag.

Dit boek is een mooie uiteenzetting van alle onderwerpen die Vicky in haar vormingen aanhaalt. Duidelijk en praktisch.

Mijn ervaring als ouder heb je net gelezen.
De deskundigheid van Vicky heb je nu in handen.
Aan jou om ermee aan de slag te gaan.

Succes en laat los!
Tessa Gnucci



Inleiding

72 % van de gezinnen telt een of meer lastige eters. Wil ook jij dat je kind gezond eet, maar weigert het groenten of fruit? Neigt je kind onophoudelijk naar zoetheid? Vind je het vermoeiend om daarover steeds weer in discussie te gaan? Ervaar je frustratie of ruzie aan tafel? Vliegt het eten door de kamer of wordt het uitgespuugd op het bord? Krijst je kind tijdens de maaltijd? Voel je dat de sfeer aan tafel soms uit de hand loopt en wil je dat een halt toeroepen?

Welke emoties ook spelen of hoe ernstig je de situatie ook ervaart op dit moment, je hebt een eerste stap in de goede richting gezet. Je erkent het probleem en je gaat op zoek naar begeleiding om de tafelproblematiek positief aan te pakken. Zodat samen tafelen weer gezellig wordt. We eten immers elke dag. Dag in, dag uit. Jaar in, jaar uit. Samen tafelen is de mooiste en beste hobby die je je kind kan schenken. Het legt de basis voor een gezonde relatie met voeding en de ontwikkeling van eetvaardigheden.

Bouwen aan een gezond eetklimaat gaat veel verder dan *wat* er op tafel komt. Het gaat ook over het *wanneer* en *waar* er gegeten wordt, over gedeelde verantwoordelijkheden en over respect, vertrouwen en enthousiasme.

Dankzij het geven van individuele en gezinscoaching en het organiseren van workshops voor jonge kinderen en vor-

mingen voor ouders, heb ik mogen ervaren dat een scheefgegroeid eetklimaat weer rechtgetrokken kan worden. En dat gebeurt zodra de spelregels aan tafel voor iedereen duidelijk zijn en door iedereen gerespecteerd worden.

Ben je zwanger of nog nooit geconfronteerd geweest met moeilijk eetgedrag? Ook dan is dit een boek voor jou! Kritisch en bang zijn voor wat er op tafel komt, is eigen aan jonge kinderen. De kans is dan ook groot dat je straks wél ervaring opbouwt met moeilijk eetgedrag. Het is geruststellend om dan te weten hoe je je kind positief kan ondersteunen. En hoe je ervoor kan zorgen dat het eetgedrag niet ontardt en je kind daarin blijft hangen.

In dit boek deel ik mijn kennis en ervaring. Ik hoop daarmee een antwoord te bieden op de vragen en twijfels rond moeilijk eetgedrag. Mijn grootste wens is dat, na het lezen van dit boek, je zelfvertrouwen als ouder groeit, ook als het eten een uitdaging vormt.

Tot slot: in dit boek verwijst ik naar de ouder en het kind met *hij*. Dat is een louter pragmatische oplossing om de vlotte leesbaarheid van de tekst te bevorderen. Uiteraard gaat het in dit boek ook over vrouwelijke ouders en kinderen.

Mijn verhaal

Juni 2001. Met een master in de communicatiewetenschappen en een aanvullend diploma in cultuurmanagement trapte ik mijn loopbaan af bij 'Brugge 2002, culturele Hoofdstad van Europa'. Een ongelooflijk boeiend project, gedragen door een topteam. Dagelijks pendelen tussen de stations Antwerpen-Zuid en Brugge deed ik met de glimlach. De dagen waren lang en intens, met veel overuren tot gevolg.

De teneur van mijn werkritme was gezet en zette zich voort in de daaropvolgende jobs. Ik smeed me altijd ten volle en keek niet op een uur of een dag. Ik was getrouwd met een ambitieuze man en we hadden nog geen kinderen. Het voelde aan als een evenwichtig leven.

Tot ik door een val van een paard mijn lichaam met een trauma opzadelde. Mijn menstruatie bleef maanden uit. Aangezien we naar een eerste kindje verlangden, volgde een reeks consultaties bij de huisarts, gynaecoloog en osteopaat. Die laatste bracht na enkele sessies mijn lichaam weer in balans. Ik werd eindelijk zwanger.

Daan liet op zich wachten. Toen ik twee weken overtijd was en mijn gynaecoloog liever niet 's nachts opgebeld wilde worden, werd de bevalling ingeleid tijdens een avondcontrole in het ziekenhuis. Ik stribbelde niet tegen, want ik wist niet beter. Een harde buik ging naadloos over in de hevigste weeën ooit. De navelstreng zat rond Daans nek en zijn hartslag nam een ferme duik bij elke wee. Na een geforceerde bevalling kreeg Daan een eerste apgarscore¹ van 2/10 en werd hij onmiddellijk omringd door een uitgebreid medisch team. Ik wist niet wat er gebeurde. Plots overvielen stress, onzekerheid en angst me. Die gevoelens werden intenser tijdens de eerste nacht. De nachtverpleegster spurte meermaals mijn kamer uit met Daan, omdat hij 'leek te stikken'. Van het opstarten van borstvoeding was nog geen sprake. Daans maag zat vol vruchtwater dat hij de volgende ochtend eindelijk explosief uitbraakte. Dat projectielbraken zou hij de eerste maanden vaak herhalen.

¹ De apgarscore is een test waarmee een snelle indruk van de algemene toestand van een pasgeboren baby verkregen wordt. Er worden vijf elementen gecontroleerd: ademhaling, hartslag, spierspanning, kleur van de huid en reactie op prikkels. Op elk onderdeel kan een baby 0, 1 of 2 punten scoren.

Na mijn bevallingsverlof ging ik opnieuw aan het werk. Ik volgde de schema's van Kind & Gezin nauwgezet en combineerde mijn rol als mama met een meer dan fulltime en onregelmatige baan en met een druk sociaal leven. Ons gezin leidde een strikt gepland leven, waarbij geen minuut verloren ging. Daan dronk steeds alsof zijn leven ervan afhing. Nu denk ik soms dat hij perfect aanvoelde dat ik geen minuut tijd over had, zelfs niet voor zijn borstvoeding.

Mijn borstvoeding stopte bijna onmiddellijk zodra ik weer ging werken. Na exact vier maanden startte ik de vaste voeding op. Daan had het vaak lastig met 'de eerste hap', maar na wat forceren ging de rest beter. Ik deed hem altijd het hele potje opeten en stelde mezelf verder geen vragen.

Na zes maanden bleek ik opnieuw zwanger te zijn en vertoonde mijn man de eerste tekenen van cvs (chronische vermoeidheidssyndroom). Hij moest het van de huisarts wat rustiger aan doen. De nachten nam ik volledig voor mijn rekening. Ik herinner me nog goed dat ik Daan ververstetwijd ik in de lavabo overgaf door Ruben. Een niet zo romantisch plaatje, maar alles en iedereen bleef 'functioneren'.

Rond Rubens uitgerekende datum werd me stilaan duidelijk dat alle ballen in de lucht houden onmogelijk zou worden. Ik plande boven op mijn bevallingsverlof één maand extra ouderschapsverlof in en gunde mezelf de tijd om even stil te staan. Die adempauze deed me beslissen om van baan te veranderen. Ik zou het voortaan ook iets kalmer aan doen.

Op de leeftijd van vijftien maanden sliep Daan door en kon hij lopen. Nét voor zijn broer het daglicht zag. Ik ben hem er nog altijd dankbaar voor. Ondanks dat ik opnieuw

over tijd was, ging ik deze keer niet akkoord om de bevalling in te leiden. Ruben zou zelf wel beslissen wanneer hij er klaar voor was. De bevalling van Ruben was een zaligheid in vergelijking met die van Daan. Ik genoot ook volop van de dagen 'exclusief' genieten met mijn tweede zoon. De opstart van de borstvoeding verliep supervlot en Ruben dronk goed en rustig.

Als je beiden voltijds werkt en twee kinderen op vijftien maanden tijd op de wereld zet, kan je niet verwachten dat je alles nog onder controle hebt en je leven perfect volgens planning verloopt. Ik gaf Ruben drie maanden borstvoeding, net zoals bij zijn broer. Deze keer voelde ik me níet schuldig, mislukt of gefrustreerd, omdat ik stopte. Het was tijd dat ik mijn lichaam terugkreeg. Ik sprong ook niet meer op bij elke 'piep' van Ruben en het huishouden moest niet altijd aan kant zijn. Daan bleef grotendeels naar de opvang gaan, waardoor ik regelmatig met Ruben op mijn buik een dutje kon doen. Iets wat me bij Daan onmogelijk leek en iets wat ik mezelf, door een te lange toedlijst, ook niet gunde. Na een paar maanden sliep Ruben door. De overstap naar vaste voeding verliep probleemloos. At hij? Prima! At hij niet? Ook goed! Ik liet het los.

Toen mijn man een aanbod kreeg om een project in Congo te leiden, trokken we met ons gezin richting Afrika. We wilden altijd drie kinderen (misschien omdat we beiden uit een nest van drie komen), maar door de *ratrace* vonden we het beter om het bij onze twee energieke jongens te houden. Het Afrikaanse levensritme en, eerlijk toegegeven, de welgekomen hulp deden ons echter toch beslissen om voor een derde kindje te gaan. Het werd een meisje!

Negen maanden aanhoudende misselijkheid (wellicht door de warmte) niet meegerekend werd het een zorgeloze en bewust beleefde zwangerschap. Met Femke er-

vaarde ik de vlotste bevalling van de drie. De paar dagen in het Antwerpse ziekenhuis voelden aan als een eerste citytrip met mijn dochter. Ik gaf alle badjes zelf. Ik leerde haar de weg naar mijn borsten vinden. Ik besliste zelf wanneer de gordijnen van mijn kamer open mochten en het zonlicht een nieuwe dag aankondigde. Ik nam haar zoveel mogelijk bij me en volgde helemaal haar ritme van eten en slapen. Ik liet deze keer niet toe dat iemand haar kwam wakker kriebelen, omdat het zozegd tijd was om aangelegd te worden.

Twaalf dagen later nam ik met een gerust moederhart het vliegtuig 'huiswaarts'. Femke zou bijna acht maanden borstvoeding krijgen. Ik kon me daarop volledig concentreren dankzij de werkpauze en de vele hulp in huis. Ik genoot met volle teugen. Femke at en sliep voorbeeldig. Zodra de vaste voeding rond de zes maanden werd opgestart, ontdekte ze een uitgebreid palet tropische groenten en fruit. Dat werd haar aangeboden door onze fantastische nanny. Lepelvoeden deed zij honderd keer liever dan ik. Na mijn professionele pauze ging ik weer aan het werk, maar ik koos bewust voor een deeltijdse baan. Voor het eerst in mijn leven had ik 'tijd in plaats van een horloge', zoals de Congolezen zeggen. Femke was een zonnetje in huis en ook haar twee broers genoten van een herwonnen evenwichtig leven. Deze keer was ons leven écht in evenwicht.

Flashforward naar 2021 ...

Daan is inmiddels een 'goede eter', maar als er een pil bestond die hij zou kunnen inslikken in plaats van te moeten eten, zou hem dat prima uitkomen. Eten is een noodzakelijk kwaad en doe je om te overleven. Daan kan ook niet snel genoeg van tafel gaan. Ruben is onze bourgondiër. Hij geniet van restaurantbezoekjes en afhaalmaaltijden. Hij propt soms te veel eten tegelijkertijd in zijn mond. Op

het gebied van tafelmanieren heeft hij nog een lange weg te gaan. Femke lust bijna alles en is onze dapperste proever. Ze houdt van koken en is, ondanks haar jonge leeftijd, bewust met voeding en eten bezig. Ook als ze door omstandigheden eens alleen moet eten, maakt ze daarvoor bewust tijd vrij. Ze dekt dan de tafel, maakt enkele toastjes klaar en bakt er een eitje bij.

Waarom vertel ik je dat allemaal?

Elk kind is uniek. Dat is in ons gezin niet anders. Bovendien draag je als ouder je eigen opvoeding mee. De manier waarop ik als kind door mijn ouders ben gevoed, beïnvloedt de manier waarop ik mijn kinderen voed. Ik ben van de generatie die zijn bord moest leegeten of bij wie een leeg bord als teken van respect werd beschouwd. Ik ben van de generatie die moest eten 'voor de honger die komt'.

De sfeer en het opvoedingsklimaat waarin mijn kinderen de eerste maanden zijn opgegroeid, hebben hun relatie tot eten en hun eetvaardigheden meebepaald. De wetenschappelijke kennis die ik tijdens mijn studie heb opgedaan, heeft die indruk alleen maar bevestigd. Sindsdien heb ik me verder gespecialiseerd in de ontwikkeling van een gezonde relatie met voeding en moeilijk eetgedrag bij kinderen.

Als ik als jonge mama had geweten wat ik nu weet, had ik het anders aangepakt. Als iemand me toen had verteld dat eten een leerproces is en me een boek zoals dit had aangeraden, zou ik mijn drie kinderen op een positievere manier gevoed hebben. Ik zou hen meer ondersteund hebben in het leren proeven.

Bij Daan zat ik er bovenop. Er was veel controle en stress. Ik deed alles volgens het boekje in plaats van te luisteren

naar zijn behoeften. Daan dronk zeer snel en onrustig en spuugde regelmatig alles daarna uit. De overgang naar vaste voeding verliep erg moeizaam en het duurde lang voor hij doorsliep. Bij Ruben liet ik het los. Zijn leventje startte erg vlot en ontspannen. Tezelfdertijd zorgden een voltijdse baan en de combinatie van twee jonge kinderen voor een gevoel van 'doorgaan en volhouden'. Ik liet het te veel los, maar vooral: ik vergat te genieten. Femke kwam terecht in een heel ontspannen en evenwichtige omgeving. Haar groeiritme werd volledig gerespecteerd. Bij haar liet ik jammer genoeg wel de kans liggen om er te zijn tijdens haar eerste hapjes. Ik zie nu in dat die even belangrijk zijn als haar eerste stapjes of eerste trapjes. Mijn verhaal geeft aan dat zowel de omgeving als de invulling van jouw rol als opvoeder belangrijk zijn om een positieve relatie met voeding te ontwikkelen. En om moeilijk eetgedrag te voorkomen of correct aan te pakken. Maar mijn verhaal geeft ook aan dat het nooit te laat is om het eetklimaat te verbeteren. Jonge kinderen hebben aanpassingen snel door en passen zich graag aan. Met oudere kinderen kan je in gesprek gaan over wat je meeneemt uit dit boek. Je kan hun vragen je te helpen bij de toepassing ervan.

Jij kent nu mijn verhaal. Wat is jouw verhaal?

Jouw verhaal

Proficiat! **Je bent zwanger** van je eerste kind. Elke dag krijg je een nieuwe raadgeving cadeau. Maar de raad die je krijgt, is vaak tegenstrijdig. Laat je baby niet bij je in de kamer slapen. Laat je baby zo lang mogelijk bij je slapen. Verwen je baby niet. Hoe meer aandacht je je kind geeft hoe beter, want baby's kan je niet verwennen. Volg zoveel mogelijk het ritme van je baby. Maak zo snel mogelijk het

verschil tussen dag en nacht duidelijk. Laat je baby lekker slapen tot hij uit zichzelf wil eten. Maak je kind zeker om de drie uur wakker om te eten. ... Wat is goed? Wat is fout?

Of ...

Jouw wonder is er. Je bent op slag verliefd. Je zoon heeft tien vingers en tien tenen. Voor jou is hij perfect. Maar de verpleegster gaf kort na de geboorte aan dat je baby zich onderaan de gewichtscurve bevindt en dat je zijn gewicht goed in het oog moet houden. Ze raadt je aan om hem zoveel mogelijk aan te leggen. Zo komt hij sneller bij en kan hij wat reserve opbouwen. Je maakt je zorgen over het feit of je wel genoeg melk hebt. Misschien stap je toch het best over op flesvoeding? Zo kan je beter nagaan of je zoon voldoende drinkt. Als je aan de volgende controle bij Kind en Gezin denkt, draait je maag in een knoop. Hoe moet je ervoor zorgen dat je zoon voldoende bijkomt?

Of ...

Het lijkt wel alsof je **tien maanden** oude en stevige dochter een gat in haar maag heeft. Het flesje kan niet snel genoeg leeg zijn en dan nog lijkt ze niet verzadigd. Op het etiket van de flesvoeding staat nochtans heel duidelijk: drie flesjes van 180 ml water en zes afgestreken maatschepjes. Vaak draaien zowel de flesvoedingen als de vaste voeding uit op een huilbui. De voedingen maken niet alleen je dochter, maar ook jou ongelukkig. Je mama raadt je aan om een extra schepje aan de avondvoeding toe te voegen. 'Dan blijft de melk wat zwaarder op de maag liggen.' Je beste vriendin zegt dat je je dochter meteen na het eten moet afleiden met speelgoed. Zo zal ze niet langer aan nog meer eten denken en vermijd je dat ze zich overeet. Het voeden is erg stresserend voor jou en je weet niet wat je moet doen.