

Jessica Kofi start een onderzoek naar de leefstijl van autistische volwassenen. 'Een gezonde leefstijl werkt preventief en geeft veel voordelen. Daarnaast is er steeds meer aandacht voor leefstijl binnen de gezondheidszorg, zoals in ziekenhuizen en in de ggz. Leefstijl en gerelateerde uitdagingen variëren tussen individuen en tussen groepen, en inzicht hierin draagt bij aan betere zorg.'

# “ Een gezonde leefstijl kan psychische klachten verminderen

Door Pieter Reintjes / Illustraties door Menah

## Wat wordt er verstaan onder een gezonde leefstijl?

'Een gezonde leefstijl bestaat uit voldoende bewegen, niet roken, geen alcohol, en voldoende voeding en voldoende ontspanning. Andere factoren die goed passen bij een gezonde leefstijl zijn onder andere niet veel en langdurig zitten, voldoende water drinken, voldoende slapen en het verminderen of vermijden van stress. Tevens kan een gezonde leefstijl ook bestaan uit onderdelen die niet direct over de fysieke gezondheid gaan, zoals het kunnen meedoen in de samenleving, het hebben van sociale contacten, zingeving en een gezonde werk-privé balans.'

## Wat is de aanleiding van dit onderzoek?

'Er is weinig onderzoek gedaan naar de leefstijl van autistische volwassenen en de factoren die hier invloed op hebben. Tegelijkertijd komen bepaalde lichamelijke

aandoeningen vaker voor onder autistische mensen dan onder niet-autistische mensen, zoals obesitas of ondergewicht, maag- en darmklachten, diabetes, hart- en vaatziekten en slaapproblemen. Daarnaast kunnen mensen met autisme in een autistische burn-out terechtkomen, een (vaak lange) periode van uitputting, verlies van vaardigheden en versterking van autistische kenmerken. Dit heeft ook zijn weerslag op leefstijl. Verder lijken autistische volwassenen minder aan beweging te doen en ongezonder te eten, maar er zijn nog te weinig onderzoeken gedaan om hier echt conclusies uit te kunnen trekken. Eerdere onderzoeken laten ook zien dat autistische personen minder alcohol drinken en minder roken in vergelijking met niet-autistische personen.'

## Welke voordelen brengt een gezonde leefstijl?

'Een gezonde leefstijl draagt onder andere bij aan mentaal welbevinden, beter slapen, gezond oud worden en een betere kwaliteit van leven. Ook werkt het preventief; het voorkomt of verkleint de kans op ziektes en overgewicht of het verergeren hiervan. En er is toenemend bewijs dat een gezonde leefstijl ook psychische klachten kan verminderen en herstel kan bevorderen.'

## Welke uitdagingen en factoren zouden op die leefstijl van invloed kunnen zijn bij autistische volwassenen?

'Vooropgesteld is geen enkele autist hetzelfde en geldt voor iedereen (ook niet-autisten) dat een gezonde leefstijl een continue balansoefening kan zijn; het vraagt om gezondheidsgedragingen voor de lange termijn én op

meerdere - wederzijds beïnvloedbare - gebieden zoals eten, bewegen en slapen. Bij de ene persoon met autisme lukt dit beter dan bij de ander. Sommige autistische personen hebben bijvoorbeeld moeite met de 'startmotor', het op gang komen en iets ondernemen, waaronder gezonde activiteiten. Tegelijkertijd kunnen er problemen zijn met de 'stopmotor', op tijd stoppen met een activiteit, om bijvoorbeeld te ontspannen. We weten ook dat eetproblemen voorkomen bij autistische mensen. Zo kunnen zij selectieve eters zijn door structuurgevoeligheid of rigide eetpatronen. Dit kan leiden tot weinig gevarieerd eten, maar ook tot eetstoornissen. Daarnaast kunnen autisten moeite hebben met het aanvoelen van hun eigen lichaam, denk aan ondergevoeligheid voor pijn (met mogelijk overmatig bewegen tot gevolg), maar ook het laat opmerken van honger, dorst of verzadigingssignalen (met te weinig, onregelmatig of te veel eten als gevolg).

Ook doet een gezonde leefstijl een beroep op je planning- en organisatieskills, je tijd en budget. Er zijn mensen met autisme die minder goed kunnen plannen en organiseren, maar er zijn er ook die heel planmatig en gestructureerd te werk gaan. Gaat het hier om gezond gedrag, dan geeft dat voordelen, maar het kan ook doorslaan. Verder blijkt dat relatief veel autistische volwassenen in Nederland geen betaald werk hebben. Dit kan een negatief effect op leefstijl hebben, zoals te weinig inkomen voor deelname aan sportactiviteiten of het kopen van (meestal duurdere) gezonde voeding. Maar het kan ook een positief effect hebben, zoals meer tijd om te bewegen of te ontspannen. Tevens komen prikkelgevoeligheid (bijvoorbeeld voor licht en geluid) en vermoeidheid vaak voor onder autistische mensen en dit kan ertoe leiden dat zij overprikkeling vermijden (zoals sportfaciliteiten en supermarkten), of te weinig energie hebben om te plannen, te bewegen of gezond te koken. Overigens hebben sportactiviteiten en -faciliteiten vaak ook een sociale component, wat een barrière kan zijn. Een autistisch persoon kan zich bijvoorbeeld ongemakkelijk voelen door (onbekende) sociale regels of hier gewoonweg geen interesse in hebben. Ook kun je je bekeken voelen. Verder kunnen er meerdere diagnoses aanwezig zijn zoals adhd, depressie en angst. In het geval van psychische klachten kan goede zelfzorg er soms bij inschieten en passiviteit de overhand nemen. Daarnaast kan medicatie zowel lichamelijke als mentale bijwerkingen hebben, zoals overgewicht en somberheid.'

## Wat houdt het onderzoek in?

'We beginnen bij het NAR met een oriënterend onderzoek om inzicht te krijgen in de mate waarin autistische volwassenen gezond leven. We onderzoeken hoeveel procent van de autistische volwassenen zich houdt aan de Nederlandse richtlijnen voor groente- en fruitinname, bewegen, alcohol drinken en roken. Ook kijken we naar het gewicht. We vergelijken deze cijfers met de Nederlandse bevolking, waarbij we gebruikmaken van data van het CBS. We houden hierbij rekening met leeftijd, geslacht, opleiding en migratieachtergrond. Daarnaast gaan we bij autistische volwassenen onderzoeken welke factoren samenhangen met een (on)gezonde leefstijl. Eventueel vervolgonderzoek is mogelijk als er voldoende financiering is, waarbij we voort zullen bouwen op de resultaten van dit onderzoek. Op die manier hopen we bij te kunnen dragen aan meer inzicht en uiteindelijk aan meer autismevriendelijke leefstijlinterventies en -faciliteiten.'

## 'Sommigen hebben moeite met de 'startmotor' of juist met de 'stopmotor' als het gaat om gezonde activiteiten'



Jessica Kofi (MSc. Global Health Research) werkt als wetenschappelijk onderzoeker voor het Nederlands Autisme Register (NAR), aan de Vrije Universiteit Amsterdam.