

*Behoudens de in of krachtens de Auteurswet van 1912 gestelde uitzonderingen mag niets uit deze uitgave worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch door fotokopieën, opnamen of enig andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.*

## **De Nederlandse Vragenlijst voor Eetgedrag Kind**

# **NVE-K**

### **Toelichting op het gebruik**

**Dr. T. van Strien**

**Boom test uitgevers**

NVE-K Toelichting op het gebruik

## **Constructie, statistieken en samenhangen met nevengegevens**

Sinds kort bestaat er een kind versie van de NVE (NVE-K). Evenals met de volwassen versie kan met de NVE-K worden nagegaan in hoeverre lijngericht, emotioneel en extern eten bij iemand voorkomt en in hoeverre dit, in vergelijking tot de normgroep, veel, gemiddeld of juist weinig is. Risico's op overgewicht, ook bij kinderen en adolescenten een toenemend probleem, kunnen mede met dit instrument voortijdig worden gesignaleerd.

De vragenlijst is bedoeld voor kinderen vanaf zeven jaar – de leeftijd waarop het kind heeft leren lezen – en is geschikt tot ongeveer twaalf jaar. Het voornaamste verschil met de volwassen versie is dat het taalgebruik is aangepast, terwijl het een enkele keer ook wenselijk bleek een vraag als geheel te vervangen. Verder werd de vijfpuntsschaal, waarin de invuller kan aangeven in welke mate een bepaalde uitspraak op haar of hem slaat, teruggebracht tot drie antwoordmogelijkheden: nee, soms en ja. Tenslotte is de NVE-K – vanwege de korte concentratieboog van jonge kinderen – ingekort tot twintig items.

De selectie van de meest geschikte items vond plaats in twee ronden (Van Strien & Oosterveld, 2008). Nadat alle 33 items waren herschreven voor jonge kinderen, werden ze in een pilot studie op individuele basis voorgelegd aan veertien zevenjarige kinderen, jongens zowel als meisjes. Items die te moeilijk bleken, werden herschreven. Voor vier items over emotioneel eten werden twee verschillende versies geschreven, zodat de uiteindelijke itempool uit 37 items bestond: zeventien over emotioneel eten, tien over extern eten en tien over lijngericht eten. Deze itempool werd afgenomen bij 382 jongens en 387 meisjes. Op de data van een substeekproef van 185 kinderen van acht jaar en jonger werd (principale component) factoranalyse toegepast. Omdat twee factoren (voor emotioneel eten en extern eten) hoog bleken samen te hangen ( $r=.43$ ), werd gekozen voor oblique rotatie. Op basis van de bij oblique rotatie gevonden factorstructuur werden twintig items geselecteerd: zeven voor emotioneel eten, zeven voor lijngericht eten en zes voor extern eten.

Op de data in de totale steekproef ( $n=769$ ) werd de validiteit van de driefactor-structuur en de invariantie van deze structuur voor sexe, overgewicht en leeftijd getoetst. Dit gebeurde met behulp van diverse confirmatieve factoranalyses. Het bleek dat de fit-maten voor het driefactor-model en de factoriële invariantie met betrekking tot sexe, overgewicht en leeftijd bevredigend (satisfactory) waren. Ook bleek dat alle drie schalen een voldoende tot goede interne consistentie hadden. De betrouwbaarheid (Cronbach's alpha) van de schalen voor emotioneel, lijngericht en extern eetgedrag varieerden van .73 tot .92 (Van Strien & Oosterveld, 2008).

In tabel 1 worden de items van de NVE-K weergegeven per type eetgedrag.

Tabel 1. De items van de NVE-K

<b>Emotioneel eten</b>
2. Als je iets niet meer ziet zitten, krijg je dan zin om iets te eten? 3. Als je je alleen voelt, krijg je dan zin om iets te eten? 9. Als je je ergens zorgen om maakt, krijg je dan zin om iets te eten? 12. Als er iets fout gaat, krijg je dan zin om iets te eten? 15. Als je onrustig bent, krijg je dan zin om iets te eten? 17. Als je bang bent, krijg je dan zin om iets te eten? 19. Als je iets jammer vindt, krijg je dan zin om iets te eten?
<b>Extern eten</b>
1. Als je iets lekkers ziet of ruikt, krijg je dan zin om iets te eten? 5. Als je langs een snoepwinkel komt, krijg je dan zin om iets te eten? 7. Als je andere mensen ziet eten, krijg je dan zin om iets te eten? 10. Vind je het moeilijk om van lekkere dingen af te blijven? 13. Als je langs een snackbar of friettent komt, krijg je dan zin om iets lekkers te eten? 20. Als er eten wordt klaargemaakt, krijg je dan zin om iets te eten?/
<b>Lijngericht eten</b>
4. Let je er precies op hoeveel je eet? 6. Eet je expres dingen die je helpen dunner te worden? 8. Als je teveel hebt gegeten, eet je dan de dag erna minder dan je normaal zou eten? 11. Eet je expres wat minder om niet dikker te worden? 14. Probeer je tussen de maaltijden door wel eens niets te eten omdat je dunner wilt worden? 16. Probeer je na het avondeten wel eens niets te eten omdat je dunner wilt worden? 18. Als je iets eet, denk je er dan bij na of je er dikker of dunner van kan worden?

### **Statistische gegevens en relatie met nevengegevens**

In de steekproef van 769 kinderen (Van Strien & Oosterveld, 2008) bleek dat extern eten het meest voorkwam, gevolgd door lijngericht eten, terwijl emotioneel eten maar heel weinig voorkwam. Bij de kinderen met overgewicht was de hoge prevalentie van lijngericht eten opmerkelijk. Bij de kinderen met overgewicht kwam dit type eetgedrag evenveel voor als extern eten. Slechts op lijngericht eten scoorden de kinderen met overgewicht hoger dan de kinderen met een normaal lichaamsgewicht. Emotioneel en extern eten hangen op deze leeftijd kennelijk nog niet samen met overgewicht. Op volwassen leeftijd hangt vooral emotioneel eten met overgewicht samen, dus een hoge mate van emotioneel eten op jonge leeftijd is wel een risicofactor voor het (later) ontwikkelen van overgewicht.

In de steekproef van 769 kinderen zijn ook de correlaties van de drie eetgedragingen met aan lifestyle gerelateerde gedragingen berekend zoals de frequentie van consumptie van snacks, frequentie van ontbijten en sporten, als ook de tijd die het kind dagelijks voor de tv of achter de computer doorbrengt (Van Strien & Oosterveld, 2008). Zowel bij de jongens als de meisjes hing lijngericht eten negatief met frequentie van snacks samen. Verder was er bij de meisjes een positieve samenhang tussen lijngericht eten en het overslaan van het ontbijt en bij de jongens tussen lijngericht eten en frequentie van sporten. Verder was er bij de meisjes een positieve samenhang tussen de frequentie van tv-kijken en emotioneel eten. Zowel bij de jongens als de meisjes hing extern eten positief met consumptie van snacks samen. Ook was er bij de meisjes een positieve samenhang tussen extern eten en tv-kijken en bij de jongens tussen extern eten en computeren (Van Strien & Oosterveld, 2008).

Ook aan een andere steekproef (leerlingen aan tien andere basisscholen in Nijmegen en verre omgeving (n=886)) werd de NVE-K voorgelegd, evenals enkele vragen over lifestyle en ouderlijke aanmoediging dan wel ontmoediging om te eten. Deze steekproef bestond uit 443 jongens en 443 meisjes. De kinderen vulden de vragen in de klas zelf in. In klassen met de jongste leerlingen (groep vier) werden de vragen hardop voorgelezen en indien nodig met voorbeelden verduidelijkt. In een andere ruimte werd bij elk kind apart (om de privacy te waarborgen) het gewicht en de lengte gemeten, volgens de standaardprocedure (zonder schoenen of zware kledij). De gemiddelde leeftijd van de kinderen was 9,5 jaar (SD=1.5). De range was 7 (n=86) tot 13 jaar (n=6). Van de kinderen had 84,4% een normaal gewicht, 13,7% had overgewicht en 2% ernstig overgewicht.

Tabel 2 toont voor verschillende subgroepen de gemiddelden en standaarddeviaties van elk van de NVE-K schalen.

Tabel 2. Gemiddelden en standaarddeviaties van emotioneel, extern en lijngericht eten bij jongens en meisjes; kinderen met een normaal gewicht en met (ernstig) overgewicht; jonge kinderen (<= 9 jaar) en oudere kinderen (> 9 jaar).

	<b>jongen</b> n=443	<b>meisje</b> n=443	<b>normaal gewicht</b> n=749	<b>overgewicht</b> n=137	<b>&lt;= 9 jaar</b> n=449	<b>&gt; 9 jaar</b> n=437
<b>Emotioneel eten</b>	1.22 (.31)	1.22 (.28)	1.22 (.29)	1.21 (.27)	1.29 (.33)	1.14 (.23)
<b>Extern eten</b>	1.99 (.44)	1.96 (.45)	1.99 (.44)	1.89 (.45)	2.10 (.50)	1.85 (.42)
<b>Lijngericht eten</b>	1.52 (.42)	1.58 (.46)	1.50 (.42)	1.83 (.46)	1.59 (.44)	1.51 (.44)

Ook in deze populatie hadden de kinderen de hoogste score op extern eten, gevolgd door lijngericht eten, terwijl de gemiddelde score op emotioneel eten heel laag was. Inspectie van de frequentieverdeling van de scores op emotioneel eten liet zien dat maar liefst 44% van de kinderen op deze schaal een eindscore 1 had, wat inhoudt dat deze kinderen op alle zeven vragen over emotioneel eten met een 'nee' hadden geantwoord, terwijl dat voor extern eten

maar voor 1,6% van de kinderen gold. Emotioneel eten lijkt dus op deze leeftijd tamelijk abnormaal gedrag te zijn. Dit in tegenstelling tot extern eten of lijngericht eten (waar maar 13,6% van de kinderen een eindscore 1 had). De meeste jonge kinderen vertonen dus nog de normale terugtrekkingsreactie bij negatieve emotie: niet eten als je je ergens zorgen om maakt of iets niet meer ziet zitten. Op volwassen leeftijd komt emotioneel eten zeker bij mensen met (ernstig) overgewicht of een eetstoornis wel tamelijk veel voor. Het is dus de vraag wanneer het omslagpunt plaatsvindt en wat mogelijke risicofactoren daarvoor zijn. Onderzoek met de NVE-K lijkt de conclusie te rechtvaardigen dat mensen niet als emotionele eter worden geboren, maar dat dit type eetgedrag in de loop van iemands leven wordt verworven of aangeleerd.

Tabel 3 laat de relatie van de NVE-K schalen met enkele nevengegevens zien.

Tabel 3. Pearson correlaties van emotioneel, extern eten en lijngericht eten met enkele variabelen, alsmede de gemiddelden en standaarddeviaties (SD) van deze variabelen bij de jongens (n=443) en de meisjes (n=443).

	Emotioneel eten		Extern eten		Lijngericht eten		Gemiddelden (SD)	
	jongens	meisjes	jongens	meisjes	jongens	meisjes	jongens	meisjes
snoep/week	-.07	-.02	.18*	.09*	-.20**	-.14**	4.38 (2.32)	4.48 (2.38)
snoep/dag	.15**	.15**	.40**	.18**	-.05	-.03	1.97 (1.22)	1.79 (1.04)
sport/dun	.03	-.06	.09	-.08	.50**	.50**	1.68 (.48)	1.66 (.47)
sport/dun/week	.01	.06	-.10	.04	.46**	.49**	.83 (1.43)	.77 (1.42)
televisie	.07	.09	.10*	.10*	-.03	.01	2.41 (1.18)	2.40 (1.16)
computer	.20**	.05	.20**	.07	.01	.05	2.51 (1.27)	1.93 (1.11)
BD	-.08	-.09	-.11*	-.03	.20**	.28**	.31 (.47)	.45 (.49)
aanmoedigen	.13*	.12**	.07	.24**	-.03	-.05	1.92 (.38)	1.96 (.38)
ontmoedigen	-.19**	-.24**	-.30**	-.19	.14**	.01	2.18 (.42)	2.19 (.38)

\*p<.05; \*\*p<.01

- snoep/week: aantal dagen per week dat iets van snoep/snacks wordt gegeten;
- snoep/dag: aantal stuks snoep of snacks per dag;
- sport/week: aantal keren sporten per week;
- sport/dun: sporten om dunner te worden (nee/ja);
- sport/dun/week: aantal keren sporten om dun te worden per week;
- televisie: tijdsduur tv-kijken (inclusief video of DVD) (<20 min (1); 30 min-1 uur (2); 1-2 uur (3); 2-3 uur (4); >3 uur (5));
- computer: tijdsduur computeren (<20 min (1); 30 min-1 uur (2); 1-2 uur (3); 2-3 uur (4); >3 uur (5));
- BD: *body dissatisfaction*: ideale lichaam is dunner dan het feitelijke lichaam zoals gemeten met *Children's Figure Ratings* (0=tevreden; 1=ontevreden);
- de kindperceptie van ouderlijke aanmoediging of ontmoediging om te eten zoals gemeten met de kindversie van de *Child Feeding Questionnaire* (referenties in Van Strien & Ooster-veld, in druk) voor de relatie van de drie eetgedragingen met aanmoediging/ontmoediging (Van Strien & Bazelier, in druk).

Emotioneel eten hing zowel bij de jongens als de meisjes positief samen met het aantal stuks snoep per dag. Hetzelfde geldt voor extern eten, terwijl lijngericht eten alleen samenhang met het aantal dagen per week dat gesnoept werd.

Al dan niet sporten om dun te worden en de frequentie van dit soort sporten per week hing zowel bij de jongens als bij de meisjes met lijngericht eten samen. Bij zowel de jongens als de meisjes hing extern eten samen met de tijd die voor de tv wordt doorgebracht, terwijl bij de jongens de tijd die achter de computer wordt doorgebracht ook positief met emotioneel eten samenhang. Dunner willen zijn (BD) hing zowel bij de jongens als de meisjes positief met lijngericht eten samen, terwijl bij de jongens dunner willen zijn ook nog een negatieve samenhang met extern eten vertoonde. Ouderlijke aanmoediging om het bordje leeg te eten hing zowel bij de jongens als de meisjes met emotioneel eten samen en bij de meisjes ook nog eens met extern eten. Ouderlijke ontmoediging om te eten (bijvoorbeeld dat een kind van de moeder niet altijd lekkere tussendoortjes mag eten, of de moeder niet altijd snoep voor het kind koopt als het daarom vraagt) hing daarentegen negatief met emotioneel eten samen. Bij de jongens hing ouderlijke ontmoediging om te eten ook nog negatief samen met extern eten en positief samen met lijngericht eten.

#### Depressie, opvoedingsstijlen van de ouder en internalisatie van mediabeelden

Voor een deel van deze steekproef (222 jongens en 225 meisjes) zijn ook gegevens verzameld met betrekking tot de relaties van de drie NVE-K- schalen met depressie, ouderlijk gebruik van voedsel als troost en internalisatie van mediabeelden.

Tabel 4. Pearson correlaties van emotioneel, extern eten en lijngericht eten met depressie, getroost worden met lekkers en media-internalisatie, alsmede de gemiddelden en standaarddeviaties (SD) van deze variabelen bij de jongens (n=222) en de meisjes (n=225).

	Emotioneel eten		Extern eten		Lijngericht eten		Gemiddelden (SD)	
	jongens	meisjes	jongens	meisjes	jongens	meisjes	jongens	meisjes
<b>Depressie</b>	.21**	.15*	.25**	.14*	.07	.02	2.11 (.49)	2.25 (.49)
<b>troosten met lekkers</b>	.33**	.28**	.28**	.26**	.07	.07	1.46 (.44)	1.53 (.49)
<b>media-internalisatie</b>	.20*	.17**	.10	.13*	.24**	.32**	1.19 (.32)	1.24 (.38)

\*p<.05; \*\*p<.01

- depressie: zes vragen over somatische en psychische aspecten van depressie, zoals: je moe voelen, slecht slapen, ongelukkig/niet blij zijn (nooit, bijna nooit, soms, altijd);
- troosten met lekkers: drie vragen over lekkers krijgen bij negatieve emoties als pijn of verdriet (nee, soms, ja);
- media-internalisatie: zes vragen over eruit willen zien als de spelers in films of de jongens en meisjes in tijdschriften (nee, soms, ja).

Depressie hing zowel bij de jongens als de meisjes positief met emotioneel en extern eten samen. Hetzelfde gold voor troosten met lekkers. Media-internalisatie hing zowel bij de jongens als de meisjes positief met lijngericht en emotioneel eten samen en bij de meisjes hing media-internalisatie met extern eten samen.

## **Adviezen aan ouders**

### Een hoge mate van lijngericht eten

Kinderen met overgewicht hebben vaak hoge scores op de schaal voor lijngericht eten. Lijngericht eten gaat (bij meisjes) vaak samen met het overslaan van het ontbijt en ontevredenheid met het eigen lichaam. Beide zijn risicofactoren voor het ontwikkelen van overgewicht en eetproblemen. Daarom werkt het beter als het hele gezin zich een gezonde leefstijl eigen maakt, dan dat er vooral aandacht is voor het gewichtsprobleem van één 'probleemkind'. Zo kan een diëtist uitleg geven over gezonde voeding, maar ook is het belangrijk het kind voldoende te laten bewegen. Laat het kind één of twee keer per week aan een sport doen en stimuleer dat het zoveel mogelijk buiten speelt.

*Vraag: Wat te doen als mijn kind zijn bordje niet leeg wil eten?*

Dwing het kind niet het bord leeg te eten als het zegt dat het genoeg heeft gehad, bijvoorbeeld door te dreigen dat het anders geen toetje meer krijgt. Om niet het risico te lopen dat het natuurlijk zicht op honger en verzadiging verloren gaat, is het beter toe te staan iets op zijn bordje te laat liggen als het kind aangeeft al vol te zitten. Beter nog is te zorgen dat de porties niet te groot zijn: er kan altijd nog een tweede keer worden opgescheept. Maar let er wel op dat het kind alles krijgt wat het voedingskundig gezien nodig heeft.

*Vraag: Is het erg wanneer een kind het ontbijt af en toe overslaat?*

Een goed ontbijt is erg belangrijk. Laat je kind daarom elke dag in rust ontbijten, ook al betekent dat wat vroeger opstaan. Samen en niet te haastig ontbijten is heel belangrijk voor een goede start van de dag. Ook voor kinderen geldt dat 30% van het dagelijkse voedsel bij het ontbijt moet worden gegeten. 40% bij de lunch en 30% bij de avondmaaltijd. Bedenk daarbij dat kinderen in de groei vaak grotere porties nodig hebben, vooral wanneer ze ook lichamelijk behoorlijk actief zijn (bijvoorbeeld met sporten).

### Een hoge mate van extern eten

Extern eten komt bij kinderen veel voor, ook bij kinderen van normaal gewicht. Maar als het kind dik is en maar door blijft eten, ook als het al gegeten heeft, dan moet er toch iets aan worden gedaan. Het is wel belangrijk dat dit op een wijze gebeurt die niet averechts werkt.

*Vraag: Moet ik bepaald voedsel of snoepgoed verbieden?*

Wanneer je iets helemaal in de ban doet, kan dit het averechtse effect hebben dat het kind het extra aantrekkelijk gaat vinden. Maar een kind alle snacks en snoep geven waar het om vraagt, is weer het andere uiterste. Zorg voor een mooi gevulde fruitschaal en heb zo min mogelijk koekjes of chips in huis. Gezond voedsel kun je extra aantrekkelijk maken door aan te geven dat je er gezond en mooi van wordt. Maak van het schoonmaken van fruit een gezellig samenzijn en geef vooral zélf het goede voorbeeld. Omdat je als ouder niet zo goed zicht hebt op wat er op school gebeurt, is het van belang het kind zelf al vroeg een gevoel van verantwoordelijkheid bij te brengen. Met name voor 'tussendoortjes'. Wanneer je kind de sociale druk om snacks te eten niet kan weerstaan, help het dan om toch in balans te blijven. Misschien lukt het op een iets oudere leeftijd wel om verstandiger met verleidingen en sociale druk om te gaan. Leg ook de gevaren van frisdranken uit (ook de zogenaamde light-producten). Een flesje met water is tegenwoordig heel gewoon. Geef het ook thuis liever water of (kruiden)thee.

*Vraag: Wat te doen wanneer mijn kind onverstandig eet, bijvoorbeeld warme maaltijd grotendeels laat staan, een zoet dessert desnoods nog neemt, maar dan na het eten de schade met koekjes en dergelijke in gaat halen?*

Het is belangrijk dat het eten dat je kind binnenkrijgt diëtistisch verantwoord is (de schijf van vijf). Zoals bijna ieder ouder uit ervaring weet, vormen met name groentes een moeilijk punt. Denk dan aan het trucje dat psychologen als experiment toepasten op een paar groentehaters. Ze namen vier net iets grotere jongens in het complot, die met smaak de opgediste broccoli, waar de kleine Izaak zo'n hekel aan had, verorberden. Toen Izaak het voorzichtig ook eens probeerde, viel het best mee en de volgende keer at hij gewoon een normale portie. Dezelfde truc werkte ook bij Izaaks vriendje Luuk, die geen boontjes lustte. Psychologen spreken hier van de invloed van de peer group. Je kunt het allicht eens proberen!

*Vraag: Moet ik het tv-kijken of computeren van mijn kind aan banden leggen?*

Dit is inderdaad iets dat een duidelijke samenhang vertoont met extern en emotioneel eetgedrag. Kinderen die veel tijd voor de tv of computer doorbrengen, eten vaak meer snoep, doen minder aan sport en zijn gevoeliger voor van buiten komende voedselprikkels dan kinderen die weinig tijd bij tv of computer doorbrengen. Veel tv-kijken of computeren is dus een risicofactor voor het ontwikkelen van gewichtstoename en overgewicht. Ouders doen er daarom goed aan een tijdslimiet op tv-kijken of computeren te zetten, bijvoorbeeld kinderen boven de tien niet meer dan twee uur per dag (maximaal!) en jongere kinderen niet meer dan één uur per dag.

Een hoge mate van emotioneel eten

Emotioneel eten komt bij kinderen nauwelijks voor. De meeste jonge kinderen vertonen nog de typische reactie van niet eten op negatieve emoties. Omdat emotioneel eten op volwassen leeftijd samenhangt met overeten, eetbuien, eetstoornissen en atypische vormen van depressie (bijvoorbeeld winterdepressie), is het op jonge leeftijd vooral belangrijk emotioneel eten te voorkomen. Zorg ervoor dat het kind voldoende beweging heeft en zo min mogelijk voor

de tv of achter de computer zit. Laat je kind één of twee keer per week aan een sport doen en stimuleer dat het zoveel mogelijk buiten speelt.

Ook is het heel belangrijk troost of beloning buiten de sfeer van voedsel te houden, omdat het anders wordt aangeleerd voedsel als troost of beloning te gebruiken. Een extra mooie pleister (bijvoorbeeld één met plaatjes), dikke knuffel of een prijzend woord doen vaak veel meer.

## **Psychotherapie**

Evenals bij volwassenen zijn er ook bij kinderen soms eetproblemen die zo ernstig zijn dat professionele hulp geboden is. Denk bijvoorbeeld aan anorexia en bulimia nervosa, géén ‘meiden-ziekten of ‘doorgeschoten lijnpogingen’, maar ernstige, soms levensbedreigende ziektes, waar vroegtijdige signalering en behandeling helpen de vooruitzichten op herstel te verbeteren. Waarschuwingssignalen zijn bijvoorbeeld: verandering in gewicht, het uitblijven van de menstruatie, keelpijn, flauwte, duizeligheid, maag- en darmstoornissen, slecht eten, het overslaan van maaltijden, na het eten naar het toilet gaan en dergelijke (zie verder de site: [www.gevangeningewicht.nl](http://www.gevangeningewicht.nl)).

Bij externe eters is het meestal voldoende de omgeving minder rijk aan prikkels te maken en het aantal uren bij de TV of computer in te perken. Wanneer zelfs een afvalkamp niet helpt, kan (in ernstige gevallen ook bij opgroeiende kinderen) worden gedacht aan (gedrags)therapie. Ook bij kinderen met een ernstig emotioneel eetpatroon kan therapie wenselijk zijn; meestal zijn er dan ook verder emotionele en relationele problemen die aandacht vragen.