

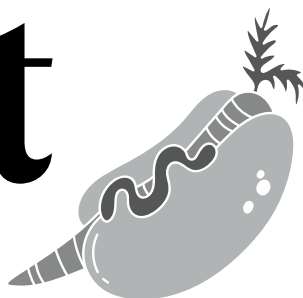
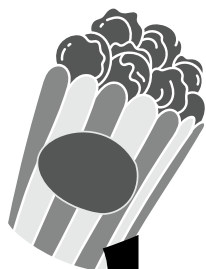




Dr. Rolinde
Demeyer



Moeilijke eters bestaan niet



Praktische adviezen
om de strijd aan tafel
te eindigen



Lannoo

Inhoud

Voorwoord	7
Inleiding	9
DEEL 1 Moeilijk eetgedrag beter begrijpen	13
1. Wat is 'moeilijk eten'?	16
2. De invloed van eetproblemen op jou en je gezin	20
3. De ontwikkeling van eetgedrag	23
4. Verwachtingen, langetermijndoelen en misverstanden over eten	34
5. Moeilijk eten en voedingsstoffen	45
6. Wanneer is er extra hulp nodig?	54
7. Waarom eten sommige kinderen moeilijker dan andere?	64
8. De invloed van buitenaf	80
DEEL 2 Wat kun je doen als ouder	83
1. De machtsstrijd aan tafel staken	86
2. Naar meer rust aan tafel	97
3. Variatie uitbreiden	139
4. Jouw unieke kind	152
5. Specifieke uitdagingen	160
DEEL 3 Moeilijk eetgedrag en neurodivergentie	169
1. Wat is neurodivergentie en wat is het verband met moeilijk eten?	172
2. Verwachtingen aanpassen	181
3. Naar meer rust aan tafel	184
4. Variatie uitbreiden	204
DEEL 4 Concrete SOS-vragen	209
1. Help, mijn kind eet 's avonds amper	211
2. Help, ik heb het vroeger helemaal 'verkeerd' aangepakt	213

3. Help, mijn kind toont storend gedrag aan tafel	215
4. Help, mijn kind blijft niet zitten tijdens het eten	218
5. Help, mijn kind wil altijd hetzelfde eten	220
6. Help, mijn kind eet alleen tussendoortjes	223
7. Help, mijn kind vraagt een halfuur na het eten alweer een koek	225
8. Help, ik ben bang dat mijn kind met honger gaat slapen	227
9. Help, mijn peuter drinkt nog veel melk	229
10. Help, mijn kind eet wel in de crèche of op school maar niet thuis	231
11. Help, mijn kind vraagt telkens iets anders dan wat op tafel staat	233
12. Help, mijn kind wil meteen snoep als ze het ziet	235
13. Help, mijn kind wil overal ketchup bij eten	237
14. Help, mijn kind wil enkel iets 'ongezonds' als hij honger zegt te hebben	239
15. Help, mijn kind vist altijd het beleg tussen de boterham uit	241
16. Help, mijn kind wil alleen 'ongezond' beleg op de boterham	243
17. Help, mijn kind drinkt heel weinig	245
18. Help, mijn kind moet de lunchbox leegeten op school	247
19. Help, mijn partner en ik zitten niet op dezelfde lijn over de regels aan tafel	248
20. Help, de grootouders pakken het anders aan	250
21. Help, ze pakken het op school of de opvang anders aan	252
22. Help, mijn kind wil altijd op schoot eten	254
23. Help, mijn kind wil niet eens aan tafel komen	256
24. Help, mijn kind leert op school over 'gezond' en 'ongezond'	258
25. Help, mijn kind gooit alles in het nee dank u-kommetje	260
Tot slot	263
Bijlage: inspiratielijst voor activiteiten	265
Leeslijst	273
Index	279

DEEL 1



Moeilijk eetgedrag beter begrijpen



De eerste vraag bij moeilijk eetgedrag is voor mij niet: Hoe zorgen we ervoor dat je kind gaat proeven of alles gaat lusten? Leren proeven en lusten zijn namelijk veranderingen op gedragsniveau, aan de oppervlakte. Om tot een gedragsverandering te komen, moeten we verder dan het zichtbare gedrag kijken: Wat vertelt dit gedrag ons over je kind? Waarom gebeurt er wat er gebeurt?

Gedrag is het zichtbare deel, het topje van de ijsberg. Maar om echt te begrijpen wat er speelt, moeten we onder het wateroppervlak kijken. Heel vaak zijn we enkel gefocust op het gedrag dat we aan de oppervlakte zien en willen we dat zo snel mogelijk veranderen. Maar dat is zinloos als we niet onder het wateroppervlak kijken naar wat er vanbinnen in je kind gebeurt. De 'waarom' is namelijk cruciaal om met de 'wat' aan de slag te kunnen gaan.

Ik besteed heel veel aandacht aan het begrijpen van het eetgedrag van je kind, want als je niet begrijpt waarom je kind iets doet, kan dat leiden tot veel frustraties en onzekerheid. Die hoop ik voor een deel weg te kunnen nemen. Al is het niet realistisch om altijd alles te begrijpen, en gelukkig is dat ook niet nodig om toch stappen te kunnen zetten. Daarnaast gaat het niet alleen om jij die je kind begrijpt, maar ook om je kind zich begrepen laten voelen. Het is voor een kind vaak heel moeilijk om onder woorden te brengen wat het eten zo moeilijk maakt, zeker als ze nog heel jong zijn. Het is aan volwassenen om de signalen op te vangen, patronen te herkennen en er betekenis aan te geven.



De ijsbergmetafoor: verder kijken dan het gedrag.

In dit deel gaan we op onderzoek om moeilijk eetgedrag beter te begrijpen en stellen de volgende vragen: Wat is moeilijk eten? Hoe weet je of iets 'gewoon' moeilijk eten is of dat er meer aan de hand is? We bekijken hoe eetproblemen niet alleen invloed hebben op je kind, maar ook op jou als ouder en op het hele gezin. Daarna brengen we de ontwikkeling van eetgedrag in kaart: wat mag je verwachten in elke leeftijdsfase, van baby tot ongeveer 12 jaar? Zo kunnen we beter inschatten wat normaal is en wat realistische verwachtingen zijn. We staan ook even stil bij wat we op de lange termijn belangrijk vinden. En verder bestaan er over moeilijk eten veel meningen en dus ook veel misverstanden, die we onder de loep nemen en ontkrachten.

Vervolgens gaan we kijken naar het verband tussen moeilijk eten en voedingsstoffen. Om voedingsstoffen zijn ouders van kinderen die moeilijk eten namelijk vaak het meest bezorgd: krijgt mijn kind wel voldoende voedingsstoffen binnen? We bekijken ook wat alarmbellen zijn, waarbij er onmiddellijk hulp van een zorgverlener ingeroepen moet worden.

Belangrijk is de vraag: waarom eten sommige kinderen moeilijk? Hierbij proberen we 'onder' het gedrag (moeilijk eten) te kijken en te begrijpen wat er precies gebeurt bij je kind. Eenzelfde gedrag (moeilijk eten) kan namelijk veel verschillende oorzaken hebben. Soms ligt de oorzaak bij het eten zelf, maar vaak ook niet.

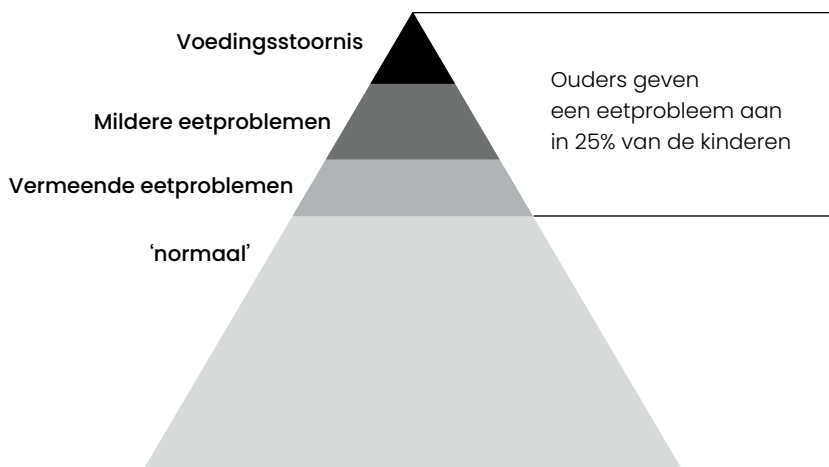
Tot slot kijken we naar de invloeden van buitenaf: school, familie, commentaar uit de omgeving en sociale verwachtingen.

1. Wat is ‘moeilijk eten’?

Een vraag die veel ouders bezighoudt, is: wanneer is het eetgedrag van mijn kind nog normaal, en wanneer wordt het problematisch? Dat is geen gemakkelijke vraag, want wat bedoelen we precies met een ‘moeilijke eter’ of ‘selectieve eter’? Gaat het over een kind dat geen groene groenten lust, of over een kind dat zó weinig eet dat zijn groei en gezondheid in het gedrang komen? In de praktijk gaat het vaak over beiden, en alle gradaties tussen deze twee uitersten in.

Ik val meteen met de deur in huis: er is geen duidelijke grens tussen ‘normaal’ en ‘problematisch’ eetgedrag. Ook in de wetenschappelijke literatuur ontbreekt een eenduidige definitie. Vaak wordt moeilijk eetgedrag omschreven als ‘weinig gevarieerd eten door sterke voorkeuren in wat wel en niet gegeten wordt’. Maar ook dat blijft vaag. In een groot-schalig onderzoek gaf ongeveer 25% van de moeders aan dat hun kind ‘slecht eet’. Daarbij ging het over uiteenlopende gedragingen zoals kieskeurigheid, kleine hoeveelheden eten, weigeren om te proeven, of probleemgedrag aan tafel. Die groep varieert van kinderen die wat kieskeurig zijn tot kinderen met een ernstig verstoord eetgedrag. Het gaat dus om gradaties van selectiviteit, van mild tot ernstig.

Wat als problematisch wordt ervaren, is bovendien heel subjectief. Soms wordt normaal eetgedrag dan ook ten onrechte als moeilijk eetgedrag gezien (vermeende eetproblemen). Dat gebeurt bijvoorbeeld wanneer ouders onrealistische verwachtingen hebben, of verkeerde informatie krijgen of onder druk staan door opmerkingen uit de omgeving of van zorgverleners. In zulke gevallen is het eetgedrag niet echt verontrustend, maar past het binnen de natuurlijke ontwikkeling van een kind. Meer over wat je per leeftijd mag verwachten, lees je vanaf pagina 23. Op pagina 34 lees je meer over hardnekkige misverstanden en het belang van realistische verwachtingen.



Piramide-voorstelling van eetgedrag van jonge kinderen

Bron: Kerzner et al. 2015 *A Practical Approach to Classifying and Managing Feeding Difficulties*

Mildere eetproblemen worden door onderzoekers omschreven als 'geen gekend eten willen eten of nieuw voedsel willen proberen, ernstig genoeg om te interfereren met dagelijkse routines in die mate dat het problematisch is voor de ouder, het kind of de ouder-kindinteractie'. In deze gevallen gaat het niet alleen om wat er gegeten wordt, maar ook om de impact op het gezinsleven (meer daarover op p. 20).

In een kleiner aantal gevallen gaat het om meer uitgesproken eetproblemen, zoals ARFID (Avoidant/Restrictive Food Intake Disorder), een eetstoornis waarbij het eetgedrag ernstige gevolgen heeft voor de groei, gezondheid of het psychosociaal functioneren van het kind (zie kader). Voor sommige kinderen blijft selectief eten niet beperkt tot een fase, hoe geduldig en ondersteunend de omgeving ook is. Hier is gespecialiseerde hulp noodzakelijk.

Selectief eten bestaat dus in gradaties. Om toch een vergelijking te maken en te verduidelijken dat typisch en extreem selectief eten niet hetzelfde zijn, deze tabel:

Typisch selectief eten	Extreem selectief eten
Komt voor bij ongeveer 50% van de kinderen, meestal vanaf 1,5 jaar.	Komt voor bij ongeveer 13% van de kinderen, vaak al vanaf de babytijd.
Voorkeur voor bepaald eten, vaak koolhydraatrijke voeding zoals brood en pasta	Beperkte variatie vanaf het begin, zonder nieuwe voedingsmiddelen in de plaats
Tijdelijk bepaalde voeding weigeren komt voor, maar ze proberen na verloop van tijd wel iets nieuws.	Wat afgewezen is, blijft langdurig (of blijvend) uitgesloten.
Over de langere termijn eten ze iets uit elke voedingsgroep.	Volledige voedselgroepen kunnen wegvallen.
Terughoudendheid tegenover nieuwe voeding (neofobie), maar accepteren een variatie aan smaken en texturen.	Zeër lage tolerantie voor variatie in smaak, textuur en temperatuur
Accepteren uiteindelijk enige variatie.	Totale voedselinname kan onvoldoende zijn voor groei en gezondheid.

We kunnen eindeloos discussiëren over termen, labels en criteria. Maar de kern van ondersteuning blijft: rust creëren, veiligheid bieden, en binnen de mogelijkheden variatie aanmoedigen. Wat wél verschilt, is de intensiteit van die ondersteuning. Bij mildere problemen volstaat vaak geduld, vertrouwen en rust aan tafel. Maar bij ernstiger problematiek kan extra hulp nodig zijn, zeker wanneer groei, gezondheid of het dagelijks functioneren van het kind in het gedrang komen.



ARFID: wanneer selectief eten een eetstoornis is

ARFID staat voor Avoidant/Restrictive Food Intake Disorder, in het Nederlands vaak omschreven als een vermijdende/restrictieve voedselinname-stoornis. Het gaat hier niet om 'gewone' kieskeurigheid, maar om kinderen (of volwassenen) die zo weinig of zo eenzijdig eten dat het hun groei, gezondheid of sociale functioneren kan belemmeren. ARFID komt vaker (maar niet alleen) voor bij kinderen (en volwassenen) met autisme. In tegenstelling tot andere eetstoornissen, zoals anorexia, ligt bij ARFID de focus niet op het gewicht of het uiterlijk. De eetproblemen worden veroorzaakt door andere factoren, en kunnen zich op verschillende manieren uiten. Er worden drie ARFID-profielen onderscheiden, die ook een verschillende aanpak vereisen:

- ✗ **Gebrek aan interesse in voeding:** deze kinderen lijken zelden of nooit honger te hebben, vergeten te eten, raken snel verzadigd of vinden eten niet belangrijk.
- ✗ **Vermijden op basis van sensorische kenmerken:** hierbij worden bepaalde voedingsmiddelen geweigerd vanwege textuur, geur, smaak, kleur of uiterlijk. Het kind eet bijvoorbeeld alleen krokante of gepureerde voeding, of vermijdt alles wat gemengd of warm is.
- ✗ **Angst voor negatieve gevolgen van eten:** kinderen met dit profiel vermijden eten uit angst voor negatieve ervaringen zoals verslikken, braken of buikpijn. Soms is die angst gebaseerd op een eerder incident, maar dat hoeft niet.

Veel kinderen met ARFID passen niet precies in een van deze categorieën. De profielen kunnen overlappen of in de loop van de tijd verschuiven.

De vraag of je van ARFID kunt 'genezen', is complex. Vaak zal iemand met ARFID nooit helemaal eten zoals een persoon zonder ARFID. Toch kan er wel degelijk verbetering optreden, bijvoorbeeld door het verminderen van angst, het vergroten van eetvariatie of het herstellen van voedingstekorten. In sommige gevallen is de verbetering zo groot dat iemand niet langer voldoet aan de diagnostische criteria van ARFID. De behandeling van ARFID vraagt om gespecialiseerde, multidisciplinaire hulp en een aanpak die afgestemd is op het specifieke profiel en de behoeften van het kind.

2. De invloed van eetproblemen op jou en je gezin

Waarom voelt het zo lastig wanneer je kind moeilijk eet?

Als je kind eens een keertje minder eet, maak je je waarschijnlijk weinig zorgen. Maar wanneer je kind steeds vaker eten weigert, kan dat veranderen. Je begint je af te vragen: Krijgt mijn kind wel alle voedingsstoffen binnen die hij nodig heeft? Kan mijn kind wel goed groeien met zo weinig (gevarieerd) eten? Is dit gedrag nog normaal? Wanneer je kind regelmatig moeilijk eet, raakt dat een gevoelige snaar bij jou als ouder. Het raakt je in je ouderlijk oerinstinct. Een kind dat moeilijk eet, voelt heel kwetsbaar, en tegelijkertijd ben jij verantwoordelijk voor zijn welzijn. Je kunt het gevoel hebben dat er NU iets moet veranderen, voor het welzijn van je kind. Moeilijk eten kan zoveel gevoelens oproepen bij jou als ouder: bezorgdheid, frustratie, machteloosheid, irritatie, boosheid, schuld, schaamte, verdriet, ... Het kan zelfs aanvoelen als een persoonlijke afwijzing: je hebt zoveel moeite gedaan om een gezonde, zelfbereide maaltijd op tafel te zetten en dan weigert je kind ervan te eten. Dat kan heel pijnlijk voelen. In die zoektocht naar antwoorden begin je tips te verzamelen, strategieën toe te passen en je aanpak aan te passen. En toch lijkt het niet te werken. Langzaam sluipt de twijfel binnen: Doe ik iets verkeerd? Heb ik iets gemist? Wat begon als bezorgdheid over voeding, groeit uit tot een terugkerende bron van stress, zorgen en machteloosheid. Niet alleen omdat je kind weinig eet, maar omdat het ook kan raken aan je identiteit als ouder. Je kunt je gaan afvragen of je wel een 'goede ouder' bent (spoiler: ja, je bent een goede ouder). Je denkt misschien terug aan alles wat je 'anders' had

kunnen doen: Was het fout dat we niet met *baby-led weaning* (zie p. 27) zijn begonnen? Had ik vroeger meer smaken moeten aanbieden? Had ik minder moeten aandringen, of juist meer?

Maar laat me al meteen zeggen: het ligt niet aan jou. Elk kind is anders, met een unieke combinatie van aanleg, temperament, zintuiglijke gevoeligheden en behoeften. Dat je kind moeilijk eet, zegt niets over jouw kwaliteiten als ouder. In onze cultuur lijkt het eten van groenten bijna een maatstaf geworden voor 'goede ouders'. Wie kinderen heeft die broccoli en paprika eten, is 'goed bezig'. Wie kinderen heeft die dat weigeren, voelt zich al snel bekeken of tekortschieten. Maar groenten zijn niet de heilige graal van ouderschap. Niet elke dag hoeft perfect te zijn, maar op grotere schaal probeer je in een evenwichtig aanbod te voorzien.

Je eigen ervaringen als kind

Hoe jij omgaat met moeilijk eetgedrag van je kind, is ook gekleurd door je eigen ervaringen. Wat leerde jij vroeger over eten? Werd je verplicht je bord leeg te eten? Wat waren de regels bij jou aan tafel? Welk beeld heb jij meegekregen van 'hoe het hoort'? Je eigen eetherinneringen, goed en slecht, vormen een soort innerlijke gids. Misschien wil je koste wat kost vermijden dat je kind hetzelfde meemaakt als jij. Of misschien voel je juist een neiging om je kind 'flink te leren eten', zoals jij dat moest. Het is waardevol om stil te staan bij die invloeden. Wat wil je bewust doorgeven, en wat wil je vooral loslaten? Welke momenten rond eten wil je je kind later laten herinneren en welke niet?



Reflectievraag

Wat is je mooiste én je vervelendste herinnering aan eten als kind?

Enkele voorbeelden ter inspiratie:

Positieve herinneringen

- ☐ Samen aan tafel zitten in een gezellige sfeer
- ☐ Echt honger hebben en dan iets lekkers eten
- ☐ Genieten van lekkere smaken

Negatieve herinneringen

- ☐ Onder dwang moeten eten wat je vies vond
- ☐ Boosheid, ruzie of spanning tijdens maaltijden
- ☐ Ziek worden na een maaltijd

Deze herinneringen geven vaak richting aan wat je belangrijk vindt in jouw gezin. Ze helpen je bepalen wat je wilt loslaten en wat je wilt versterken. Wat wil je wel doorgeven aan je kind en wat niet? Dit kun je meenemen in je langetermijndoel (zie p. 36).

De impact van eetproblemen op het gezin

Eetproblemen bij een kind beperken zich zelden tot het kind zelf. Ze hebben vaak een impact op het hele gezin. Als ouder maak je je wellicht zorgen om de gezondheid, groei en ontwikkeling van je kind. Broers of zussen voelen die spanning aan tafel en passen zich soms noodgedwongen aan. Eén kind krijgt bijvoorbeeld meer aandacht of andere regels dan de rest, wat kan leiden tot jaloezie of conflicten tussen broers en zussen. Ook kunnen partners verschillend omgaan met de situatie – de ene ouder wil striktere regels, de andere wil juist loslaten – wat tot spanningen in de relatie kan leiden. Kortom, de dynamiek binnen een gezin kan flink veranderen.

Misschien herken je dat eetproblemen het plezier in eten volledig hebben weggenomen binnen je gezin. Je gaat met tegenzin aan tafel of eet liever niet meer samen, vermijdt sociale situaties waar gegeten wordt of durft misschien zelfs geen vakantie meer te boeken uit angst dat het eten misloopt. Het eetgedrag van je kind heeft impact, niet alleen praktisch, maar ook emotioneel. Tegelijk voel je je misschien eenzaam in je zorgen. Want hoewel veel kinderen in fases lastig eten, voelt het voor ouders van kinderen met ernstigere eetproblemen zelden als ‘gewoon een fase’.

Ik vind het belangrijk om te erkennen dat de impact op het gezin niet te onderschatten is.

3. De ontwikkeling van eetgedrag

De vragen die op je pad komen rond eten, groeien mee met de ontwikkeling van je kind. Iedere fase heeft zo zijn eigen uitdagingen. Waar je je in het begin misschien vooral zorgen maakt of je baby genoeg melk drinkt, maak je je later zorgen over genoeg groenten eten of dat je kind steeds hetzelfde wil eten. Bedenk dat wat je kind nodig heeft, welke vaardigheden het heeft en wat je als ouder kunt verwachten, voortdurend verandert. Sommige dingen waar je je als ouder zorgen om maakt, zijn gewoon onderdeel van een natuurlijke ontwikkeling. Begrijpen wat typisch gedrag is in iedere fase, helpt om realistische verwachtingen te hebben, minder druk te voelen en gepast te reageren in iedere fase. Ik vind het belangrijk om eetgedrag van jonge kinderen vooral ook te normaliseren: de typische gedragingen in hun ontwikkeling zijn vaak dingen die de huidige opvoedcultuur anders wil zien, bijvoorbeeld een peuter die heel duidelijk aangeeft wat hij wel en niet wil eten of een heel wisselende eetlust heeft.

Natuurlijk heeft niet alleen de ontwikkelingsfase invloed op het eetgedrag, maar is elk kind ook uniek. Daarom is het belangrijk om te blijven afstemmen en rekening houden met wat voor persoon je kind is



Typische mijlpalen in de ontwikkeling van eetgedrag en lichaamsveranderingen bij kinderen.

De figuur laat zien hoe biologische veranderingen (zoals groei en puberteit), psychologische factoren (zoals zelfbewustzijn en angst om te proeven) en sociale invloeden (zoals de rol van de maatschappij) samenhangen met veranderingen in eetgedrag.

en wat het al kan, ook als dat niet helemaal matcht met diens leeftijd. Blijf altijd kijken naar het unieke kind dat voor je zit.

In dit hoofdstuk ga ik dieper in op de typische ontwikkelingen en uitdagingen per leeftijd. Hoe kun je eten in iedere fase ondersteunen? Want hoe beter je begrijpt wat je kunt verwachten in iedere fase, hoe meer vertrouwen je kunt voelen aan tafel.

Baby 0-6 maanden: de basis wordt gelegd

Typische eetontwikkeling

In de eerste maanden worden de eerste bouwstenen gelegd voor een levenslange relatie met eten. Baby's worden geboren met voedingsreflexen om te kunnen overleven, zoals zuigen en slikken. Vanaf dag één weten ze instinctief wat ze moeten doen om te drinken. De eerste drie maanden drinkt een baby volledig op basis van reflexen, als reactie op een prikkel (bijvoorbeeld een tepel of speen in buurt van de mond zorgt ervoor dat je baby in die richting gaat bewegen om aan te happen). Rond de 3 maanden verdwijnen die reflexen en wordt drinken van de borst of speen meer en meer een bewuste activiteit.

In deze fase is melk (moedermelk of kunstvoeding) de enige voedingsbron. Een baby is een geboren intuïtieve eter. Hij toont wanneer hij honger heeft en zal stoppen wanneer hij genoeg heeft. In deze fase gebeurt voeden dan ook op verzoek: je baby geeft aan wanneer hij honger heeft, zonder dat hij op de klok kijkt of het wel etenstijd is. Als de signalen van je baby genegeerd worden door strikt op schema te voeden, kan er ruis op de lijn ontstaan. Een baby die iedere keer moet wachten op eten, leert dat zijn hongergevoel niet van belang is. Dat kan later doorslaan in angst voor te weinig eten. Een baby die mag drinken op vraag, leert dat hij zijn lichaam mag vertrouwen. Dat geldt zowel voor baby's die borstvoeding krijgen als voor baby's die flesvoeding krijgen. Bij borstvoeding heb je weinig zicht op hoeveel je baby exact drinkt. Maar bij flesvoeding bestaat de valkuil dat je meer op het aantal milliliters dan je baby gaat focussen. Een flesje hóéft niet leeg te zijn. Baby's weten vaak beter dan wij hoeveel melk ze precies nodig hebben. Ook bij flesvoeding kun je dus op vraag voeden. Als we hen dat laten voelen, groeit dat vertrouwen mee. Daarnaast hebben baby's vooral behoefte aan veiligheid en verbinding. In deze fase ontwikkelen baby's vertrouwen in hun verzorgers als hun basisbehoeften (zoals hun honger stillen)

www.lannoo.com

Registreer u op onze website en we sturen u regelmatig een nieuwsbrief met informatie over nieuwe boeken en met interessante, exclusieve aanbiedingen.

OMSLAGONTWERPEN VORMGEVING Studio Lannoo, Mieke Verloigne

ZETWERK Keppie & Keppie

ILLUSTRATIES COVER Julie Vangeel

AUTEURS FOTO Stefanie Faveere

© Uitgeverij Lannoo nv, Tielt, 2025 en Rolinde Demeyer

D/2025/45/592

ISBN 978 94 014 8108 3

NUR 854/893

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand en/of openbaar gemaakt in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch of op enige andere manier zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever. Tekst- en datamining van (delen van) deze uitgave zijn uitdrukkelijk niet toegestaan.

All rights are reserved, including those for text and data mining, AI training and similar technologies.