



# Voeding voor kinderen met schade aan de hypothalamus

Het is voor iedereen belangrijk om gezond te eten. Voor een kind met een hersentumor in de buurt van de hypothalamus, kan dit soms lastig zijn. Hoe dat komt en hoe je je kind kunt helpen, leggen we uit in deze leaflet.

## Wat doet de hypothalamus?

De hypothalamus is een klein, maar belangrijk gebied in de hersenen. Samen met de hypofyse regelt de hypothalamus de hormoonhuishouding. Dit is een ingewikkeld systeem dat allerlei processen in het lichaam aanstuurt, zoals de stofwisseling, groei, puberteitsontwikkeling en afgifte van stresshormoon.

## Als de hypothalamus niet goed werkt

Wanneer een hersentumor op de hypothalamus drukt, kan deze beschadigd raken. Dat kan ook gebeuren door een operatie of bestraling. Een beschadigde hypothalamus werkt niet meer goed en geeft problemen, zoals:

- verstoord waak-slaapritme
  - enorme eetlust
  - kans op overgewicht en daarmee risico's voor de gezondheid
  - veel drinken en plassen
  - schommelende lichaamstemperatuur
  - stemmingswisselingen
-

---

### **Een bijkomend probleem**

Achter de ogen zit ook de oogzenuw. Deze kan door de tumor, de operatie en/of de bestraling beschadigd raken waardoor je kind slechter gaat zien of blind wordt.

### **Wat betekent dit voor het gewicht van je kind?**

Je kind kan aankomen in gewicht, en zelfs overgewicht krijgen, door een aantal oorzaken die allemaal het gevolg zijn van schade aan de hypothalamus.

#### **Meer eetlust**

De hormonen die de hypothalamus afgeeft, regelen ook het hongergevoel en het gevoel dat je genoeg hebt gegeten (verzadiging). Als de hypothalamus beschadigd is, heeft je kind meer honger en voelt het niet dat het verzadigd is. Je kind eet dan meer dan het nodig heeft en komt snel aan in gewicht.

#### **Minder beweging**

Je kind kan moe zijn, minder energie hebben en initiatief nemen door schade aan de hypothalamus. Het gevolg is dat het minder beweegt en dus minder energie (calorieën) verbruikt. Als je kind ook moeite heeft met zien vanwege schade aan de oogzenuw, kan bewegen extra moeilijk zijn.

#### **Minder energieverbruik in rust**

Het lichaam gebruikt niet alleen energie als je actief bent, maar ook energie als je rust. Dit noemen we ruststofwisseling. Door schade aan de hypothalamus kan de stofwisseling veranderen en wordt het energieverbruik in rust minder.

#### **Te veel insuline in het bloed**

Het lichaam maakt insuline aan om glucose (koolhydraten) te kunnen gebruiken als brandstof. Als de hypothalamus beschadigd is, wordt er

---

---

meer insuline aangemaakt dan nodig. Insuline maakt dat het lichaam makkelijk vet opslaat: je kind komt sneller aan en valt moeilijker af.

## **Overgewicht**

Overgewicht kan op de lange duur schadelijk zijn voor de gezondheid van je kind. Mensen met overgewicht kunnen bijvoorbeeld gewrichtsklachten, suikerziekte, hoge bloeddruk of hart- en vaatziekten krijgen. Met de juiste voeding en door meer te bewegen kunnen deze problemen deels beperkt worden of blijven. Daarom krijg je een voedingsadvies van de diëtist en adviseert de fysiotherapeut hoe je kind meer kan bewegen.

**Lees ook de informatie 'Bewegen na een hersentumor'.**

### **Voedingsadvies**

De fysiotherapeut onderzoekt de lichamelijke activiteit van je kind en meet met een ruststofwisselingsmeting hoeveel energie je kind in rust verbruikt. De diëtist berekent vervolgens op basis van de uitslag van deze onderzoeken hoeveel energie je kind per dag nodig heeft en bespreekt dit met jullie. Het advies van de diëtist krijg je na afloop ook toegestuurd.

Het voedingsadvies gaat over een gezond voedingspatroon dat past bij jouw kind. Je kind mag niet streng gaan lijnen, want door te weinig eten wordt het lichaam zuinig met energie. Hierdoor komt je kind juist makkelijk aan.

### **Verdere begeleiding**

De diëtist van het Prinses Máxima Centrum kan je kind verder begeleiden, maar je kunt ook een diëtist in of bij je woonplaats zoeken. De diëtist van het Máxima zorgt dan voor een goede overdracht.

---

---

## Algemene tips en adviezen

Naast het persoonlijke advies zijn er adviezen en tips die voor alle kinderen met schade aan de hypothalamus gelden.

### Adviezen over het gebruik van koolhydraten

- Geef je kind vooral 'langzame koolhydraten'. Deze worden langzaam in het bloed opgenomen, waardoor het lichaam minder insuline aanmaakt. Ze bevatten bovendien voedingsvezels en geven daardoor een verzadigd gevoel. Ook zitten er belangrijke voedingsstoffen (vitamines en mineralen) in. Voorbeelden zijn: volkorenbrood, roggebrood, volkorenpasta, volkorencouscous en zilvervliesrijst, groenten en fruit, peulvruchten (bruine bonen, witte bonen, kidneybonen, linzen en (kikker)erwten), muesli, noten en zaden.
  - Geef je kind geen of zo min mogelijk 'snelle' koolhydraten. Deze worden snel in het bloed opgenomen, waardoor het lichaam meteen extra insuline gaat maken. Ze bevatten bovendien weinig voedingsstoffen en geven minder een verzadigd gevoel, waardoor je kind snel weer trek krijgt. Voorbeelden zijn: producten van wit meel zoals witbrood, witte pasta, witte couscous en witte rijst, suiker en honing, producten met toegevoegde suiker (snoep, koek, chocolade, frisdrank, vruchtensap, limonade, ijs, zoet beleg en gebak).
  - Geef je kind liever geen producten waarop staat geen suiker toegevoegd, zonder toegevoegde suiker of ongezoet. Daarin zitten natuurlijke suikers, zoals vruchtensuiker (in vruchtensap). Het is beter om je kind water, thee of koffie zonder suiker of eventueel ongezoete melk(producten) te geven.
  - Als je je kind een keer chocola, gebak of koek wil geven, hoeft dat niet suikervrij te zijn. Maar doe dat niet te vaak, want er zitten wel veel calorieën in.
-

- 
- Zoetstoffen zijn in normale hoeveelheid niet schadelijk. Je kind mag maximaal 2 glazen met kunstmatige zoetstof per dag.

### **Nuttige tips**

- Eet samen aan tafel op vaste tijden.
- Laat je kind elke dag ontbijten.
- Je kind mag maximaal 2-3 gezonde tussendoortjes per dag.
- Geef ook de tussendoortjes op vaste tijdstippen en liefst aan tafel.
- Beperk het gebruik van producten met veel suiker en vet, zoals koek, chocola, chips en snacks.
- Geef je kind maximaal 1x per dag een snoepje of koekje.
- Laat je kind regelmatig iets drinken en kies voor dranken zonder calorieën, zoals water en thee zonder suiker.
- Vervang frisdrank door water of thee, eventueel met een smaakje, maar zonder suiker of zoetstof.
- Kies voor magere of halfvolle producten, zoals halfvolle melk, halvarine, 30+ kaas en magere vleeswaren (zoals kipfilet, kalkoenfilet, fricandeau, rookvlees, achterham, beenham).
- Geef je kind regelmatig rauwe groenten zoals komkommer, worteltjes, radijs, paprika, augurkjes of tomaatjes eten. Dit mag onbeperkt want er zitten weinig calorieën in.

### **Tussendoortjes met weinig calorieën (maximaal 2 keer per dag)**

- halfvolle of magere melk
  - karnemelk of magere yoghurtdrink zonder suiker (bijv. Optimel)
  - rijstwafel (met mager hartig beleg)
  - fruit
  - magere yoghurt met vers fruit
  - kopje bouillon of soep zonder bindmiddel of vermicelli
  - volkoren cracotte met ei of magere smeerkaas
  - soepstengel
  - rauwe groente
-

---

## Vragen en informatie

### Afdeling diëtetiek:

Telefoon 088-756 39 71 (op werkdagen)

E-mail [dietetiek-3@prinsesmaximacentrum.nl](mailto:dietetiek-3@prinsesmaximacentrum.nl)

### Meer informatie

[www.voedingscentrum.nl](http://www.voedingscentrum.nl)

Eetmeter, gratis app met informatie over het aantal calorieën in voeding

---