



St. Anna Ziekenhuis



Adviezen om hoofdpijn bij kinderen te voorkomen of verminderen

Anna. Liefde voor leven.

In deze folder geven wij een aantal adviezen om hoofdpijnklachten te voorkomen en/of te verminderen. Omdat medicijnen niet altijd een oplossing zijn voor hoofdpijnklachten, adviseren wij om de adviezen in deze folder goed door te nemen.

In deze folder gaan wij in op de volgende onderwerpen:

- Tips met betrekking tot eet- en drinkgewoonten.
- Welke voedingsstoffen en dranken kunnen de hoofdpijn verergeren.
- Leefregels waar je mogelijk belang bij kunt hebben.

Wij adviseren om de adviezen in deze folder die van toepassing zijn, gedurende enkele weken vol te houden. Pas dan kunnen veranderingen in de hoofdpijnklachten merkbaar worden.

Ook adviseren wij om tijdens deze periode aantekeningen te maken van eventuele bevindingen. Dit kan achterin deze folder. Dit helpt om inzicht te krijgen of de hoofdpijnklachten daadwerkelijk veranderen.

De adviezen in deze folder zijn een aanvulling op de afspraken die gemaakt zijn met de kinderarts en/of verpleegkundige.

Goede eet- en drinkgewoonten

Met de volgende tips voor goede eet- en drinkgewoonten kan hoofdpijn voorkomen of verminderd worden.

- Eet elke dag drie hoofdmaaltijden en sla geen ontbijt, lunch of warme maaltijd over.
- Het ontbijt is een belangrijke maaltijd. Een goed en gezond ontbijt levert energie om de dag goed te beginnen. Sla het dus liever niet over. Een gezond ontbijt bestaat bij voorkeur uit een graanproduct, wat zuivel en fruit.

-
- Er bestaat een relatie tussen overgewicht en hoofdpijn. Door goede eet- en drinkgewoonten kun je overgewicht voorkomen of verminderen, waardoor de kans op hoofdpijn ook voorkomen of verminderd wordt.
 - Voldoende drinken op een dag is noodzakelijk. Voor een kind dat ouder is dan 5 jaar wordt 1,5 liter per dag geadviseerd. Bij voorkeur water (niet te koud drinken), melk en bouillon.

Slechte voedingsstoffen in verschillende producten

De volgende voedingsstoffen kunnen invloed hebben op het ontstaan van hoofdpijn. Door deze voedingsstoffen niet of minder te gebruiken, kan hoofdpijn voorkomen of verminderd worden.

Cafeïne

De hoeveelheid cafeïne in producten is verschillend. In de meeste thee zit 40 mg en in chocolade 4 mg cafeïne. Bij een hoeveelheid van 230 mg per dag kan de cafeïne hoofdpijn veroorzaken.

Het plotseling stoppen met cafeïne kan ook weer hoofdpijnlachten geven. Daarom is het verstandig om het gebruik van cafeïne geleidelijk af te bouwen. Natuurlijk kan cafeïnevrije thee en koffie wel gedronken worden.

Dranken waarin cafeïne zit:

- thee
- koffie
- cola
- red bull
- ice tea
- cup a soup
- chocolademelk

Aspartaam

Aspartaam (E951) is een kunstmatige zoetstof die 160 tot 200 maal zoeter is dan suiker. Bij langdurig en frequent gebruik, gedurende 2-3 weken, kan het hoofdpijnklachten geven. Bij kortdurend gebruik geeft aspartaam geen klachten.

Dranken waarin aspartaam zit:

light producten.

MSG/ Vetsin

Mononatriumglutamaat is ook wel bekend als MSG en smaakversterker E621. MSG is het hoofdbestanddeel van de Oosterse smaakmaker Vetsin. Het wordt aan veel voeding toegevoegd, vooral Chinees/ Indonesisch eten. Hoe pittiger het eten is, des te meer Vetsin in het gerecht zit.

Producten waarin MSG/Vetsin zitten:

- Chinees/Indonesisch eten
- kaas
- chips
- zoutjes
- bevroren vlees
- vleeswaren
- sauzen
- kant-en-klaar maaltijden, zoals soep in blik

Tyramine

Tyramine is een stof die van nature in voeding voorkomt.

Producten waarin tyramine zit:

- chocolade
- wijn (vooral rode)
- bier
- zuurkool
- sojamelk/-saus
- avocado's
- bananen
- vijgen
- pruimen
- pinda's
- kokosnoten
- meeste kaassoorten (behalve hüttenkäse, ricotta, smeerkaas)

Leefregels

Slapen

Het is afhankelijk van leeftijd hoeveel uren slaap per nacht nodig is. Hieronder enkele tips met betrekking tot slapen.

- Voor elk kind is het belangrijk om geen (in)spannende activiteiten te doen vlak voor het slapen gaan.
- Bij slaapproblemen kunnen eventueel ontspanningsoefeningen worden gedaan.
- Bij hoofdpijnklachten adviseren wij om 1 uur eerder dan gewoonlijk naar bed te gaan.
- Het is goed om elke dag het slaapkamerraam een tijdje open te zetten, zodat je in een frisse omgeving in kan slapen.

Beweging

Regelmatig sporten kan helpen te ontspannen. Bewegen is goed voor het lichaam. Door een sport uit te zoeken die een kind leuk vindt, heeft het kind ook veel meer plezier in het sporten.

Social Media

Wij adviseren om het gebruik van de televisie, computer en smartphone zo mogelijk te beperken tot 2 uur per dag.

Pijnstilling

Zowel een te lage dosering als het te veel gebruiken van medicatie kan hoofdpijnklachten geven. Liever geven we weinig frequent (minder dan 1x per week) pijnstillers, maar dan ook voldoende:

- Bij een kind van meer dan 18 kilo, 1 maal 500 mg paracetamol.
- Bij een kind van meer dan 35 kg, 1 maal 1000 mg paracetamol in plaats van bijvoorbeeld 3x daags 500 mg.

Als een kind last heeft van braken, dan kunnen pijnstillers in de vorm van een zetpil genomen worden.

Tandarts

Breng regelmatig een bezoek aan de tandarts. Dit is belangrijk om verborgen ontstekingen op te sporen en te behandelen.

Roken

Het is verstandig om niet te roken.

Heeft u nog vragen

Deze folder is niet bedoeld als vervanging van de mondelinge informatie, maar als een aanvulling hierop.

Als u nog vragen heeft, dan kunt u deze het beste aan uw behandelend arts stellen of contact opnemen met de verpleegkundige van de hoofdpijnpoli.

De verpleegkundige van de hoofdpijnpoli is telefonisch bereikbaar via de **polikliniek kindergeneeskunde, telefoon: 040 - 286 4853** op vrijdag van 13.00 - 17.00 uur.

Ook kunt u een mail sturen naar: p.story@st-anna.nl.

St. Anna Ziekenhuis

locatie Geldrop

Bogardelind 2
5664 EH Geldrop

locatie Eindhoven

Antoon Coolenlaan 1-03
5644 RX Eindhoven

T 040 - 286 4040

COLOFON

Opmerkingen, suggesties of
aanvullingen op de folder
kunt u kenbaar maken bij
patiëntenvoorlichting:
patiëntenvoorlichting@st-anna.nl

www.st-anna.nl

KIN070
12-16