
De hamster in je brein:

Het gezonde kinderbrein in een ongezonde leefomgeving

Felix Kreier (MD, PhD)

Kinderarts

Expertisecentrum Kinderobesitas OLVG Amsterdam

Leiden, 10-06-2024: Hollands Midden gaat voor een gezonde voedselomgeving

Beter in Amsterdam



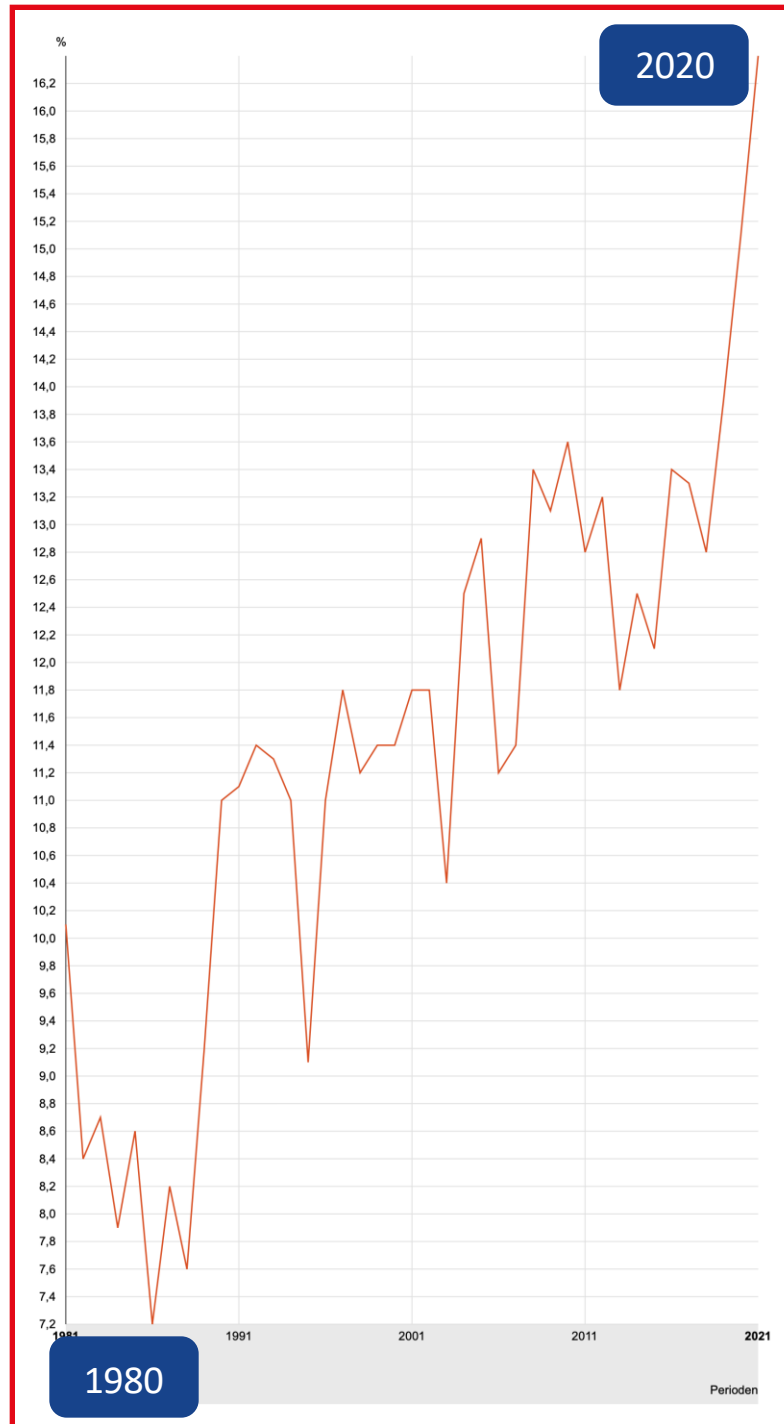
Conflict of interest

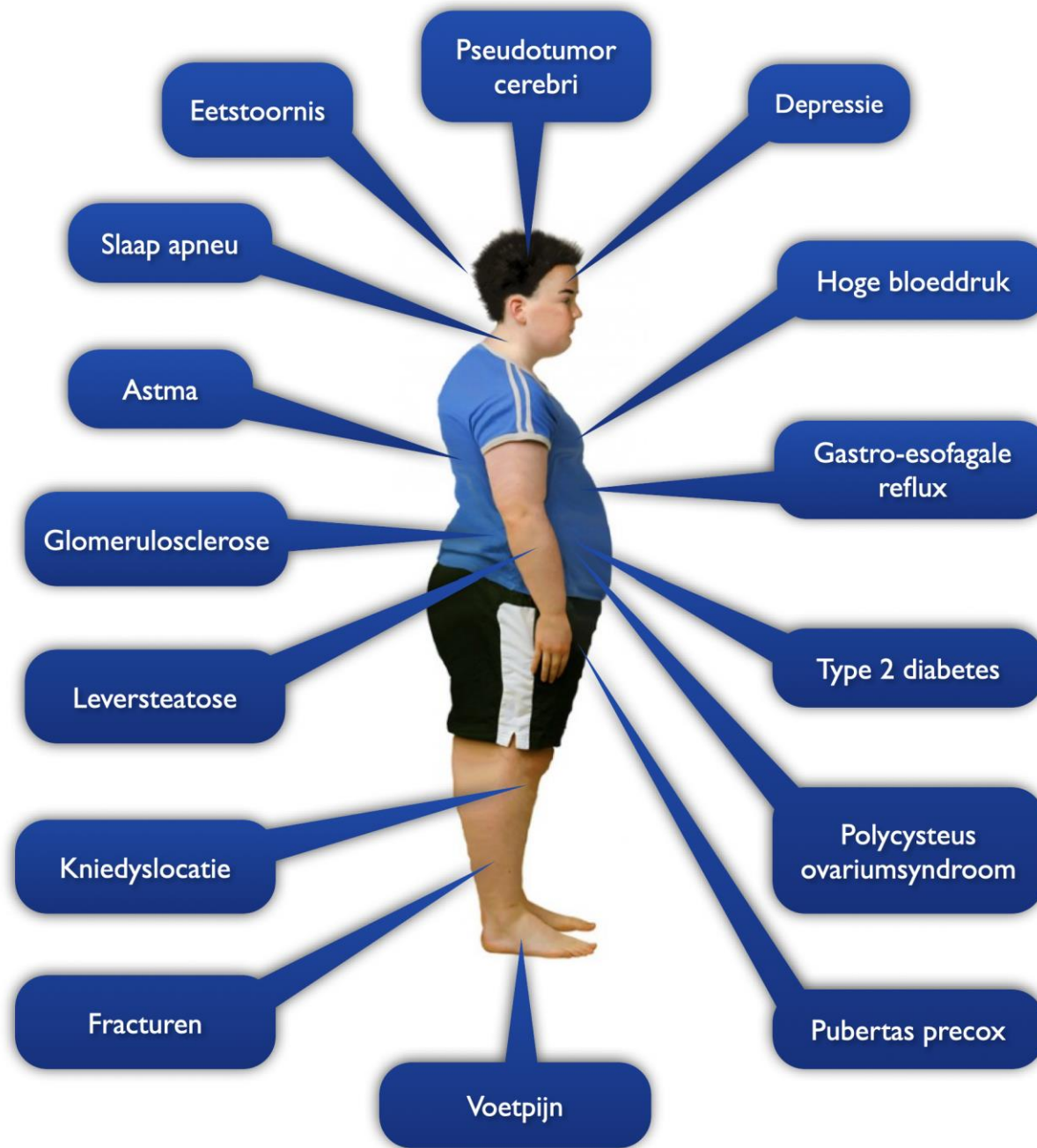
Maarten Biezeveld en Felix Kreier zijn eigenaren van de startups

Haus of Hamster BV en Hamster@Work BV

Overgewicht 4 - 20 jaar (CBS)

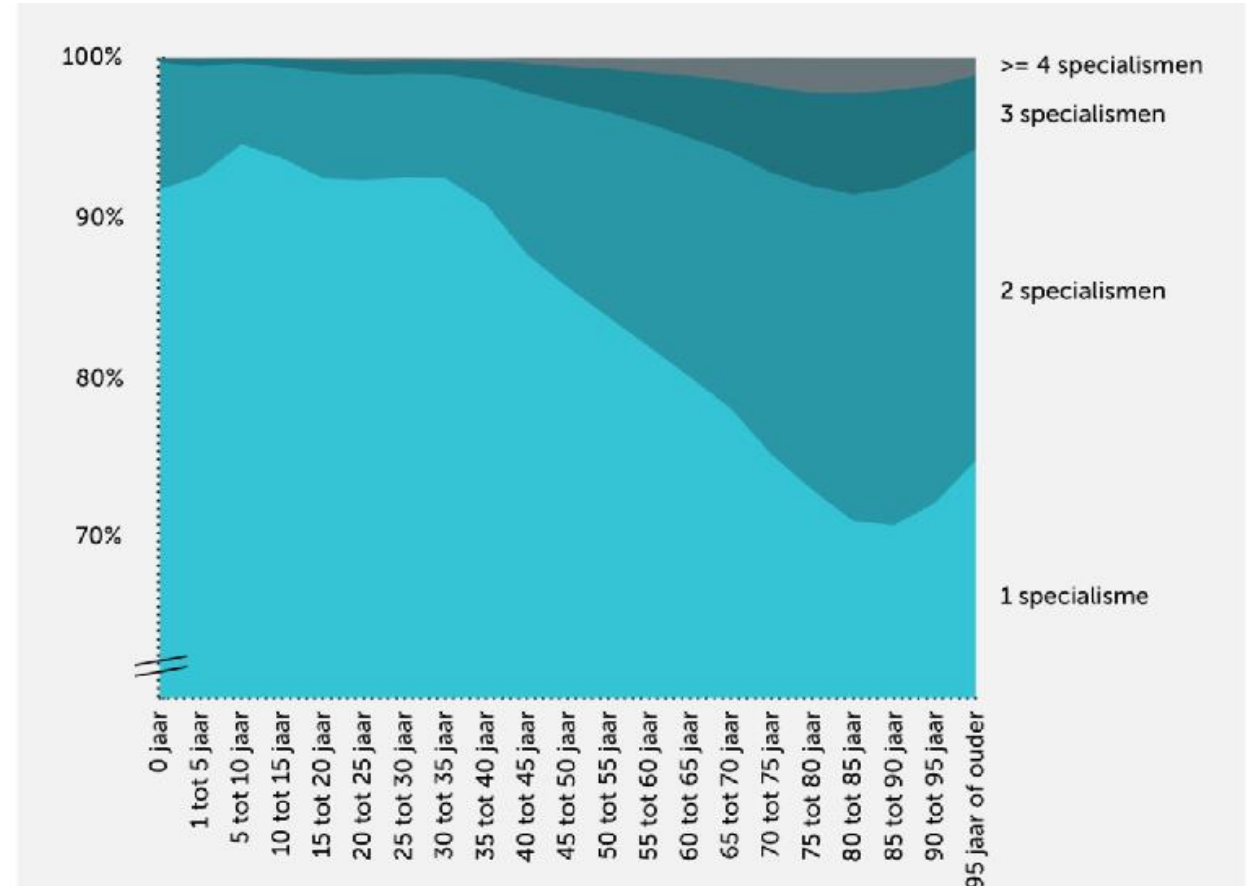
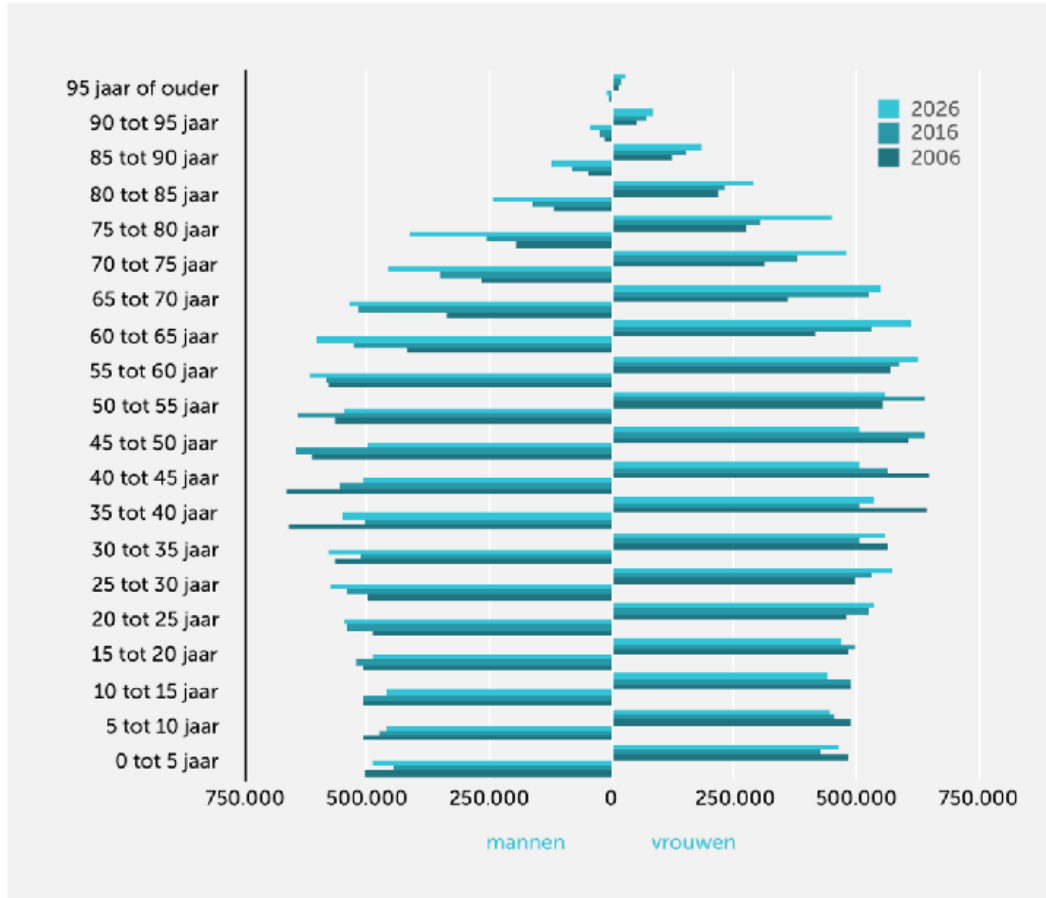
<https://opendata.cbs.nl/statline/#/CBS/nl/dataset/81565NED/line?ts=1666643057997>





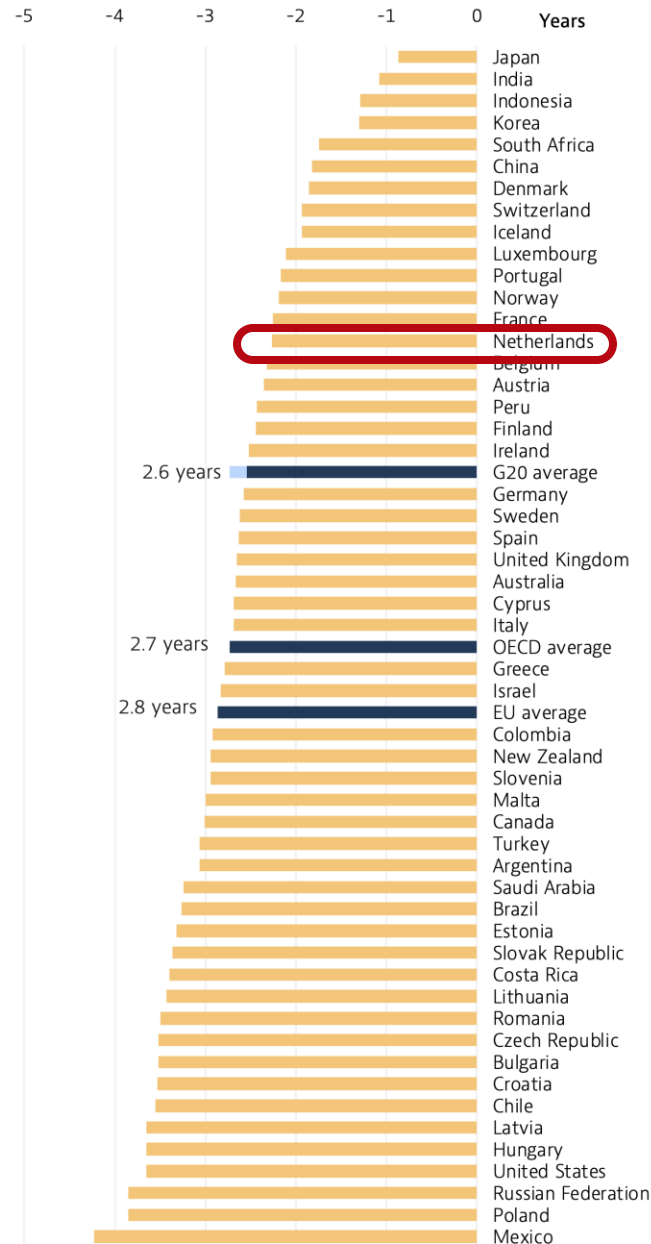
Aging and disease in the Netherlands

Figuur 4.3: Ontwikkeling Nederlandse bevolking



The impact of overweight on life expectancy

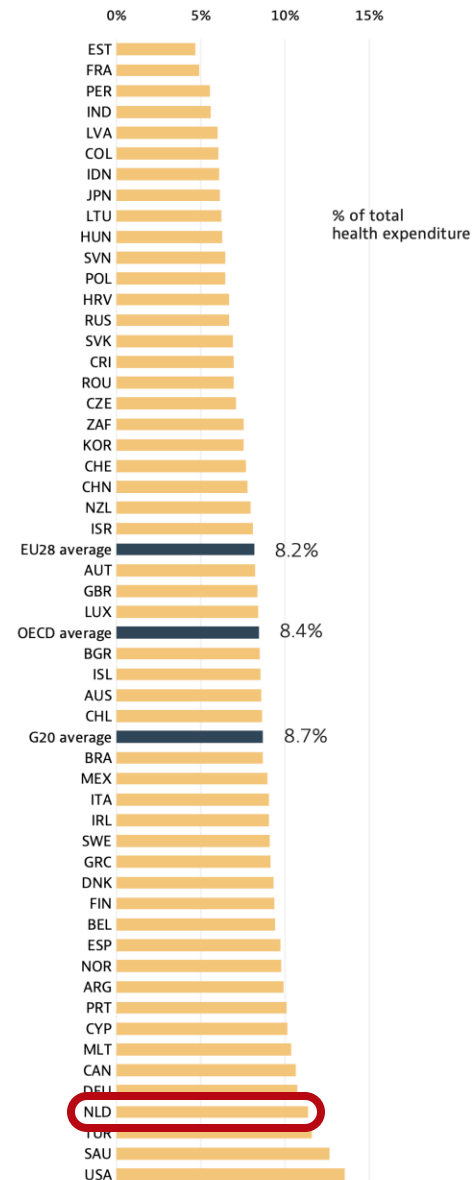
The impact on life expectancy in years, average over 2020-2050



Source: OECD, *The Heavy Burden of Obesity*, 2019

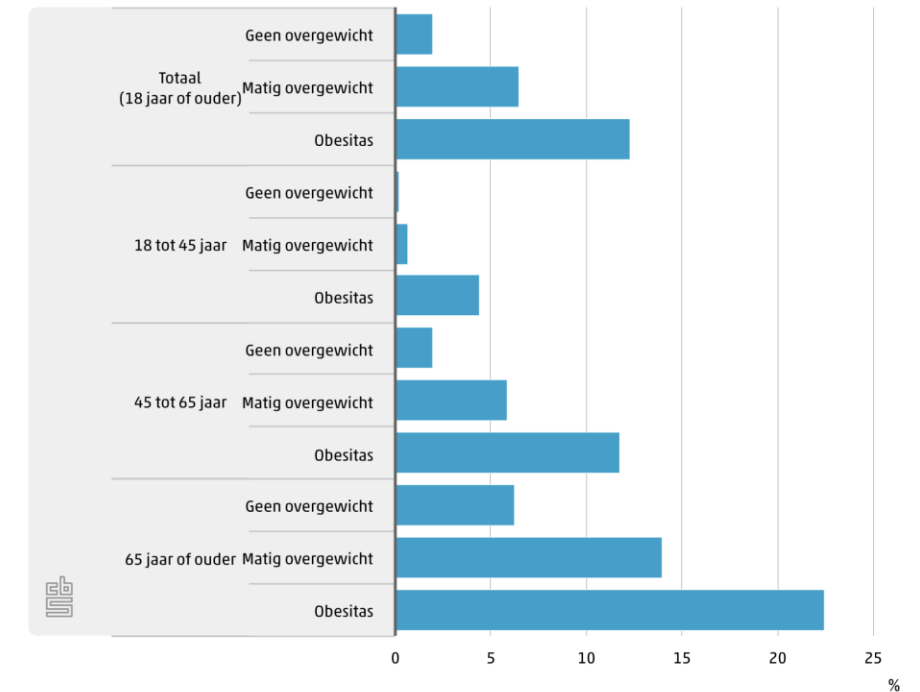
Health expenditure associated with overweight

Healthcare expenditure due to overweight per year, as a percentage of total health expenditure, average over 2020-2050



Kosten overgewicht en obesitas ruim €79 miljard per jaar

Diabetes type 2 onder volwassenen, 2021

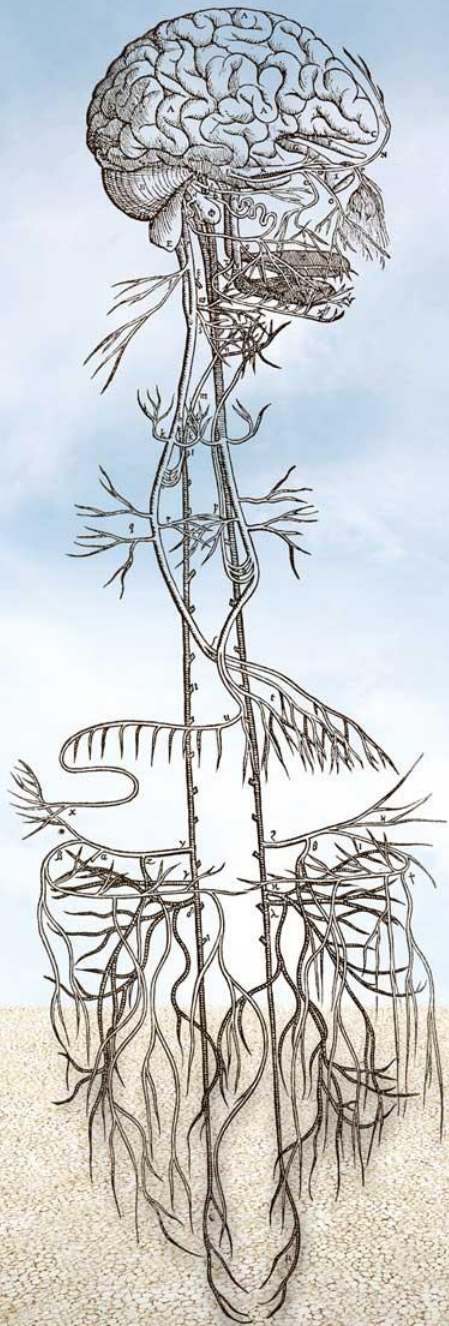


<https://www.oecd.org/health/health-systems/Heavy-burden-of-obesity-Policy-Brief-2019.pdf>



Het Parool Vrij, Onverveerd

**Kwaliteit Amsterdamse
geboortezorg onder
druk: ‘Had laatst een
huilende verloskundige
aan de lijn’**



AUTONOMIC
NERVOUS
CONTROL
OF
WHITE
ADIPOSE
TISSUE

FELIX KREIER

STUDIES ON THE ROLE OF THE BRAIN IN BODY FAT DISTRIBUTION



**NEDERLANDS
HERSENINSTITUUT**
Master the mind



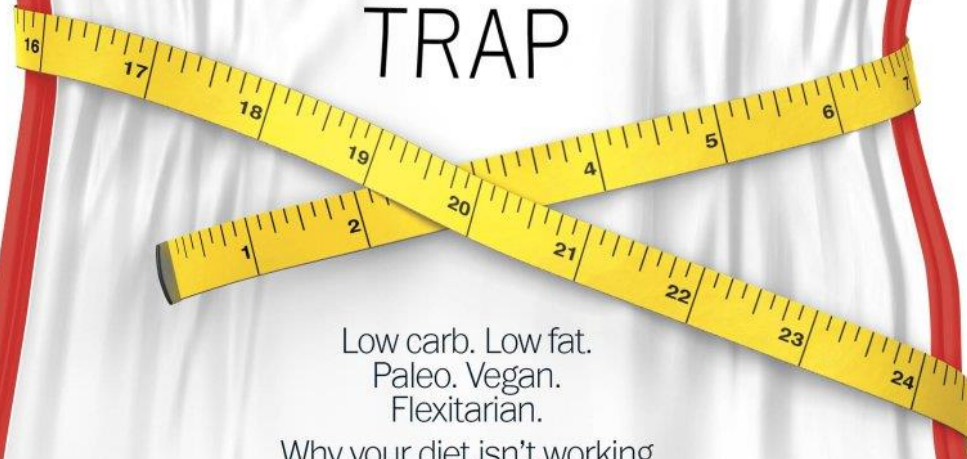
Amsterdam UMC
Universitair Medische Centra



**Leids Universitair
Medisch Centrum**

TIME

THE WEIGHT LOSS TRAP



Low carb. Low fat.
Paleo. Vegan.
Flexitarian.
Why your diet isn't working
By Alexandra Sifferlin

Hypothalamus = de hamster

Ademhaling

Hartslag

Biologische klok

Voortplanting



Stress

Temperatuur

Dorst

Honger

Eten is geen ziekte

Prefrontale Cortex = de beslisser

Complexe
problemen

Planning



Afhankelijk van
focus
aandacht
concentratie

Prefrontale cortex kan hypothalamus remmen,
maar is afhankelijk van aandacht en focus

Limbisch systeem = de lobbyist

Verbindend
netwerk

Beloning



Sociale functies

Geheugen /
Routines

Hypothalamus
Hamster



Accepteren

Prefrontale
Cortex



Corrigeren

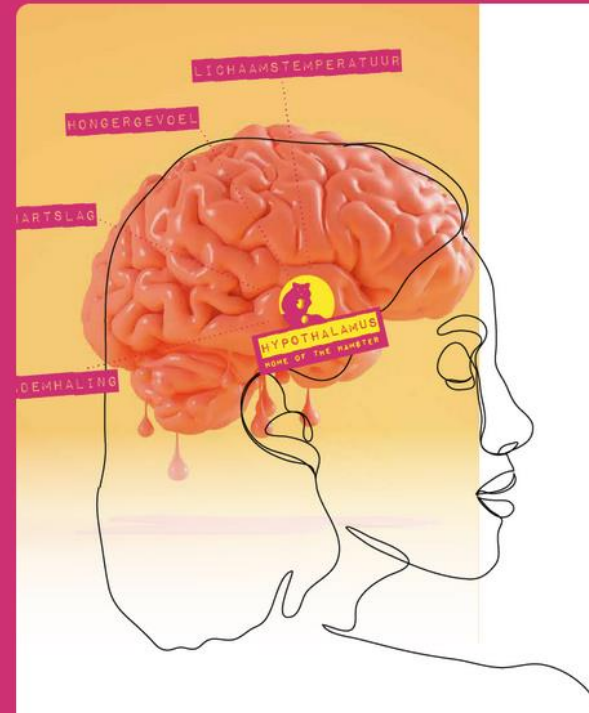
Limbisch
Systeem



Benutten

HAMSTER IN JE BREIN

Leuk hoor al die tips en adviezen, maar een mens kan maar moeilijk zijn gedrag veranderen. Omdat we nou eenmaal ingewikkeld in elkaar zitten. Wist je dat je hersenen een sleutelrol spelen in je hongergevoel en je beleving van trek?



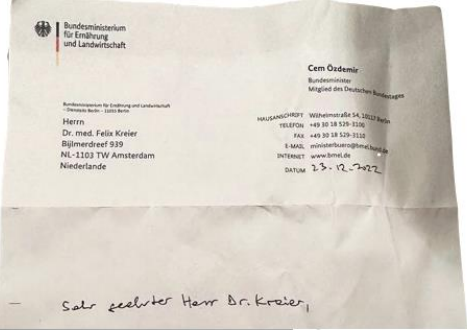
VERANDEREN... HOE DAN?!

Hoe denk jij dat je je hongergevoel onder controle kunt krijgen? Leg je antwoord uit.



De hamster is niet
gemaakt voor overvloed

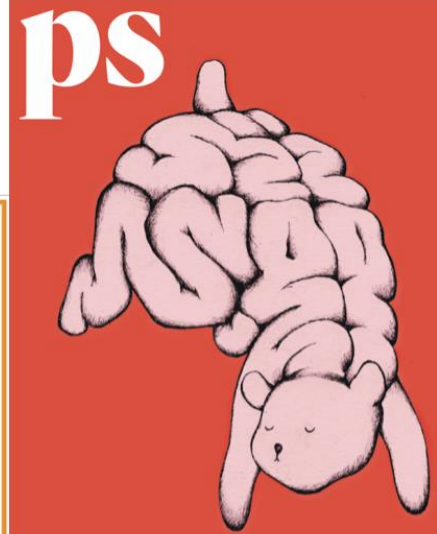
Preventie



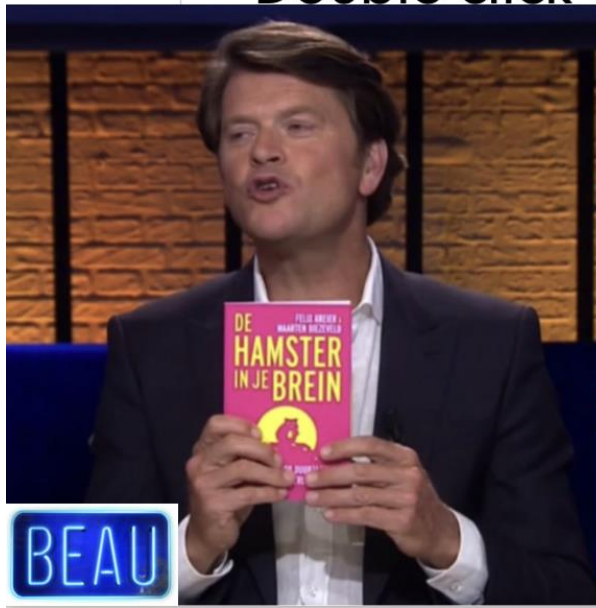
Spinoff



Het Parool Vrij, Overveerd



• Double-click to edit



Afvallen? Tem eerst uw hypothalamus, want deze veelvraat in het brein blijft maar hamstercen 28 / De nieuwe topman van Fransavia: 'Een vliegtuig is iets anders dan een theater' 26 / Lips 34



**Durf te leren, te
groeien en te
dromen**

Met onze lesmethodes voor LOB en burgerschap
voor vo en mbo

DE
FELIX KREIER &
MAARTEN BIEZEVELD
HAMSTER
IN JE BREIN



METHODE VOOR DUURZAAM
GEWICHTSVERLIES



LANNOO

DE  FELIX KREIER &
MAARTEN BIEZEVELD
HAMSTER-
MAATSCHAPPIJ



ONS GEZONDE BREIN IN EEN
ONGEZONDE OMGEVING



Eten is geen ziekte

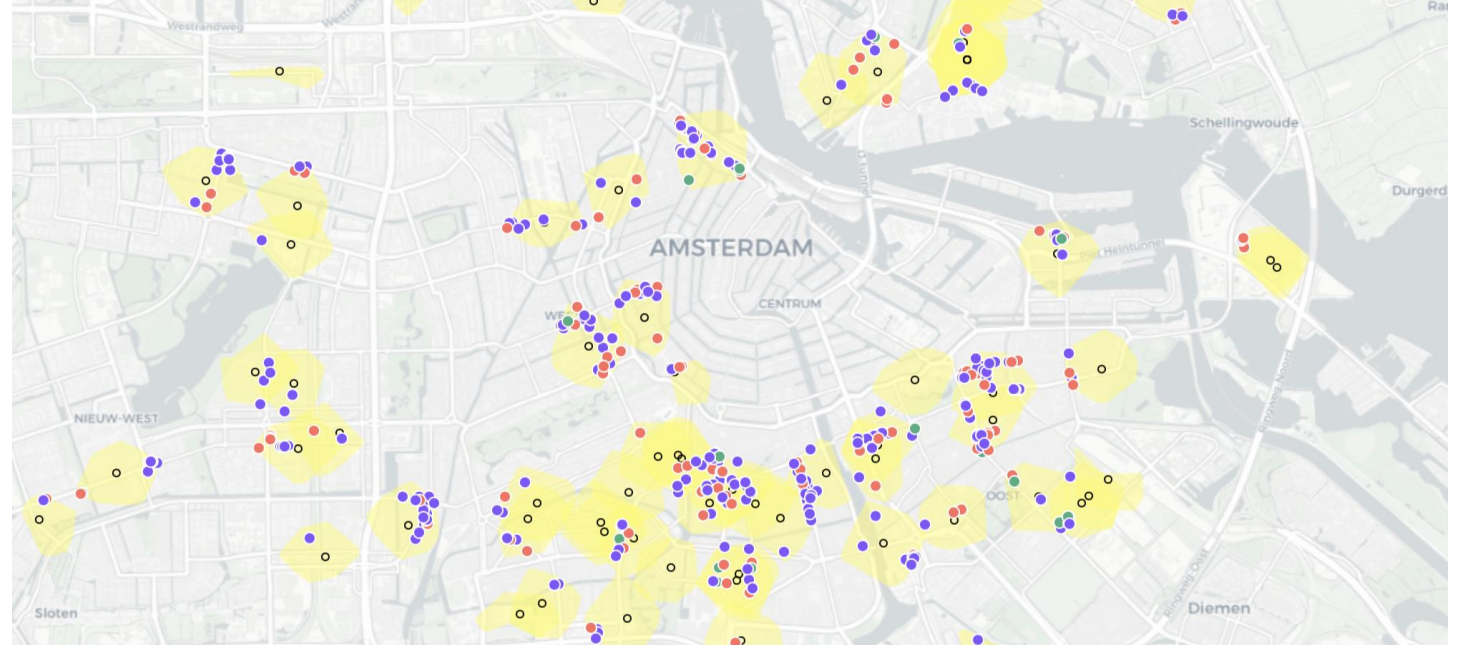
:

Een gezond kinderbrein in een ongezonde leefomgeving vereist een lange termijn strategie tegen overgewicht en obesitas

Hypothalamus Hamster



ACCEPTEREN





Prefrontal Cortex



CORRIGEREN





Limbic System



BENUTTEN

