

HOOFDPIJN EN MIGRAINE



HOOFDPIJN EN MIGRAINE

de invloed van voedingsstoffen en kruiden.

Hoofdpijn is een vaak gehoorde pijnklacht. Bij de meeste mensen verdwijnt de pijn na korte tijd vanzelf. Maar er zijn ook mensen die met regelmaat, langere tijd hoofdpijn hebben, waardoor men belemmerd wordt in het dagelijks functioneren. Hoofdpijnklachten kunnen vele oorzaken hebben. Een goede diagnose is daarom van groot belang. In het algemeen geldt dat hoofdpijnklachten die plotseling of op latere leeftijd ontstaan, veranderingen in de aard van de hoofdpijn of andere symptomen, altijd grondig door een arts onderzocht dienen te worden.

Migraine

Een veel voorkomende vorm van hoofdpijn is migraine. Ongeveer 18% van de vrouwen en 6% van de mannen lijdt aan migraine. De symptomen van migraine zijn aanvalsgewijs optredende hoofdpijn, waarbij de aanvallen uren tot dagen kunnen duren. De hoofdpijn is kloppend van aard, matig tot ernstig, en verergert bij lichamelijke inspanning. Vaak gaat de hoofdpijn gepaard met misselijkheid en/of overgevoeligheid voor licht en geluid. Soms worden de aanvallen vooraf gegaan door het zien van zogenaamde 'patronen' aan de rand van het blikveld.

Voedingsmiddelen zijn bekende factoren die kunnen bijdragen aan het ontstaan van een migraine-aanval. De lijst van deze voedingsmiddelen is lang en varieert van chocolade, noten, sinaasappelen en cafeïnehoudende dranken tot vetsin (MSG, E621), uien, gist, aspartaam en alcoholische dranken. De enige manier om er achter te komen of (en welke) voedingsmiddelen een negatieve invloed hebben, is door elke keer nauwkeurig na te gaan wat men gegeten en gedronken heeft voordat de migraine zich openbaart. Ook geneesmiddelen kunnen een negatieve invloed hebben, in het bijzonder vaatverwijders, hormoonpreparaten, bloeddrukverlagers, histamine receptorblockers, antibiotica en SSRI's (selectieve serotonine heropnameremmers). Andere factoren zijn vasten of maaltijden overslaan, te veel of te weinig slaap, verandering van patroon bij continudienst, ontspanning na stress (examen, weekend, vakantie), cafeïneonthouding, weersveranderingen en verblijf op grotere hoogte (ijle lucht).

Voedingssupplementen bij migraine

Een aantal voedingssupplementen kan een bijdrage leveren om de frequentie, duur en/of hevigheid van de klachten te verminderen.

Vitamine B-2 (riboflavine), is een vaak gebruikte vitamine bij migraine. Volgens onderzoek kan vitamine B-2 helpen om het aantal aanvallen bij migraine te verminderen. De aanbevolen dosering is twee keer per dag 200 mg.

Onderzoek met **magnesium** in een dosering van 600 mg dagelijks toont eveneens aan dat gebruik het aantal aanvallen kan verminderen. Magnesiumcitraat is een natuurlijke vorm van magnesium die ook bij een verminderde spijsvertering goed opgenomen wordt. Verminderde spijsvertering komt veel voor bij ouderen, met name bij vrouwen, als gevolg van aantasting van de maagwand (atrofische gastritis) en bij mensen onder stress.

Voor mensen bij wie de aanvallen gepaard gaan met misselijkheid kan gebruik van co-enzym **Q-10** (3x daags 100 mg) helpen om zowel het aantal aanvallen als het aantal dagen met misselijkheid door migraine te verminderen. Q-10 lijkt niet effectief bij mensen bij wie de migraineaanvallen op volwassen leeftijd zijn begonnen.

(Spier)spanningshoofdpijn

(Spier)spanningshoofdpijn is een van de meest voorkomende vormen van hoofdpijn. De matige, maar soms ook hevige hoofdpijn wordt vaak gekenmerkt door een gevoel van een strakke band om het hoofd, waarbij de hoofdpijn zowel voor- als achterin het hoofd gevoeld wordt. Deze vorm van hoofdpijn gaat vaak gepaard met pijnlijke spieren in nek en schouders, vandaar dat deze vorm ook wel spierspanningshoofdpijn wordt genoemd. De hoofdpijn kan aanvalsgewijs optreden, maar ook langdurig zijn. In het laatste geval wordt van chronische spanningshoofdpijn gesproken. Stress en spanning, (over)vermoeidheid, een verhoogde spierspanning en gebruik van cafeïne zijn veel voorkomende factoren die

kunnen bijdragen aan de hoofdpijnklachten. Een andere mogelijke oorzaak is het langdurig gebruik van pijnstillers. Deze kunnen als bijwerking hoofdpijn veroorzaken. Wanneer men deze hoofdpijn vervolgens probeert te bestrijden met pijnstillers kan een vicieuze cirkel ontstaan, waarbij het stoppen met het gebruik van pijnstillers de enige mogelijkheid is om van de klachten verlost te worden.

Voedingssupplementen spelen bij deze aandoening alleen een ondersteunende rol. Wanneer stress een belangrijke oorzaak is, kan gebruik van het kruid rhodiola helpen om de gevolgen van stress voor het lichaam te helpen verminderen. **Rhodiola** is een zogenaamde adaptogeen, een middel dat lichaam en geest zich laat aanpassen aan extreme situaties. Van alle adaptogene kruiden heeft rhodiola de breedste werking die uitstekend past bij de moderne overbelaste (westerse) mens.

Aanvullende behandelingen om de spierspanning te verminderen kunnen zeer nuttig zijn (fysiotherapie, houdingsverbetering, acupunctuur etc). Wanneer er sprake is van langdurig gebruik van pijnstillers dient inname hiervan gedurende 6 tot 8 weken te worden gestaakt, omdat chronisch gebruik van deze middelen juist hoofdpijn op kan wekken.

Clusterhoofdpijn

Deze vorm van hoofdpijn wordt gekenmerkt door zeer hevige pijnaanvallen, die 15 minuten tot wel drie uur kunnen duren. De pijn is eenzijdig en gaat vaak gepaard met tranen van het oog aan de aangedane zijde. Misselijkheid en overgevoeligheid voor licht en/of geluid komen ook regelmatig voor. De pijn wordt in de meeste gevallen achter het oog of in het gebied rond de slaap gevoeld.

Bij clusterhoofdpijn kan **magnesium** helpen om de klachten te verminderen bij personen met een

lage magnesiumspiegel in het bloed. Magnesiumtekorten komen vaker voor dan gedacht. De dagelijkse behoefte aan magnesium bedraagt 300-400 mg voor volwassenen; de gemiddelde Nederlandse voeding bevat slechts circa 250 mg. Groene groenten zijn rijk aan magnesium. Bij inname van een voedingssupplement met magnesium gaat, zoals hiervoor beschreven, de voorkeur uit naar magnesiumcitraat.

Een klein onderzoek met het kruid **boswellia** heeft eveneens bij patiënten vermindering van klachten te zien gegeven

Samenvatting en advies

De oorzaken van hoofdpijnklachten kunnen zeer divers zijn. Bij ernstige klachten is het belangrijk dat een goede diagnose gesteld wordt. Bepaalde voedingssupplementen kunnen een bijdrage leveren om de frequentie, duur en/of hevigheid van de klachten te verminderen. Bij migraine kunnen vitamine B-2, magnesium of Q-10 ingezet worden. Bij (spier)-spanningshoofdpijn kan het kruid rhodiola een ondersteunende rol vervullen bij het tegengaan van geestelijke en lichamelijke spanning. Een magnesiumtekort kan een oorzaak zijn bij clusterhoofdpijn. Bij een tekort wordt inname van magnesiumcitraat aangeraden. Dit is een goed opneembare, lichaamseigen vorm van magnesium.

Meer informatie bij:

John Mensink

Praktijk voor Natuurgeneeskunde

Advies en behandeling op afspraak

Industriestraat 64 7553CR Hengelo (O)

Tel.: 074 - 291 39 34 E-mail: info@natuur-praktijk.nl