

Christine Tobback

HOOFDPIJN EN MIGRAINE

Tips en recepten voor de
preventie en behandeling
van hoofdpijn

**EAT
TO
BEAT**

Lannoo

*Disclaimer: het toepassen van de adviezen uit dit boek is voor rekening van de lezer.
De auteur kan niet verantwoordelijk worden gesteld voor negatieve gevolgen die voortvloeien
uit een verkeerde interpretatie van de adviezen. Raadpleeg bij twijfel altijd je arts.*

In de middeleeuwen dacht men dat boze geesten de oorzaak waren van migraine, waardoor ze vervolgens gaten boorden in de schedel om verlicht te kunnen worden hiervan.

Getuigenis

Tijdens mijn twee zwangerschappen (intussen 38 jaar geleden) had ik voor het eerst ontzettend veel last van hoofdpijn. Cola was toen mijn geneesmiddel, vreemd, maar dat werkte toen.

Ongeveer 20 jaar geleden zijn mijn klachten opnieuw begonnen, opnieuw zeer vaak hoofdpijn, maar het draaide dikwijls uit op migraine. Maandelijks lag ik een paar dagen in bed...

Ook mijn maag voelde dagelijks aan alsof er een prop in zat, al sinds de ochtend. Rood vlees kon ik niet langer eten, rauwe groenten, wijn en bubbels werden geschrapt. Bij sommige zoetigheden had ik hartkloppingen. Een suikerwafel of chocolade, bijvoorbeeld, liet ik aan mij voorbijgaan. Ook mijn darmen lagen overhoop, mijn buik voelde zwaar aan én zeer winderig, en mijn stoelgang die er 'chimiek' (sorry, maar heb er geen ander woord voor) uitzag en slecht rook.

Mijn nek voelde zeer stram aan en het straalde uit naar mijn hoofd, met vaak migraine tot gevolg. De tinitus kwam er ook nog bij, echt, ik had vaak zin om mijn hoofd eventjes los te maken om op mijn nachtkastje te zetten! Mijn benen voelden vaak aan alsof er binnenin mieren een marathon aflegden. Een constante loopneus, last van pollen...

Het aantal pillen dat ik jaren geslikt heb om toch te kunnen functioneren, was enorm. Er werden onderzoeken zoals gastroscopie, scans van hoofd, nek en schouders uitgevoerd.

En die laatste wees uit dat er artrose voorkwam rond de nek, maar verder niets, gelukkig! De gastroscopie wees op reflux.

De vraag was wel: hoe moet ik nu verder met al mijn klachten en zeker met die vele verdomde migraineaanvallen? Er werd omeprazol voor de maag voorgeschreven en triptanen bij migraine. Jaren heb ik op deze manier geleefd. Er waren natuurlijk ook dagen waarop ik mij super voelde, maar die begonnen minder te worden.

Tot februari 2020, wanneer ik een week lang migraine had. Soms een paar uur niets en dan opnieuw een aanval, om gek te worden. Toen heb ik stiekem gedacht 'het hoeft niet langer, ik kan dit niet langer volhouden', wetende dat mijn overgrootmoeder ooit hetzelfde heeft gedacht en het blijkbaar heeft uitgevoerd. De hoofdpijnproblematiek zit in de familie. Ik hoopte dat ik de laatste was, maar een van mijn dochters is ook aardig op weg met die klachten.

Mijn huisarts schreef mij volledige rust voor, eerst per twee weken en daarna per twee maanden. De klachten bleven precies dezelfde en in volle coronatijd heb ik zelf een plan opgemaakt. Ik maakte een afspraak bij neuroloog Dr. Boon, zij heeft mij in een volle migraineaanval gezien en haar uitleg heeft mij goed geholpen. Ik weet eindelijk welke medicatie ik op welke manier en wanneer moet innemen bij een aanval. Dat is superbelangrijke informatie, de aanval is veel minder intens en breekt niet verder door!

Na het consult bij diëtiste Christine Tobback voelde ik mij opgelucht. Zij stelde heel veel vragen over mijn voeding en klachten, bijvoorbeeld, wat ik in mijn kindertijd lekker vond en wat helemaal niet. Het bleek belangrijk te

zijn dat ik als kind het liefst witte chocolade at en een afkeer had voor melk, maar ook dat ik verzot ben op gember en munt, graag augurkjes en uitjes, citroen en limoen eet, en dat ik voelde dat gember hielp voor mijn vertering. Ze legde een verband en gaf duidelijke uitleg wat er precies gaande was met mijn lichaam. Glutenvrij en lactosevrij eten was de boodschap. Eerst was het wat zoeken, maar onze supermarkten doen hun best met hun aanbod. Ook de omeprazol kan worden afgebouwd omdat ik nu een supplement neem waardoor de vertering veel beter gaat. Eindelijk werd naar mijn verhaal geluisterd.

En inderdaad, de neklachten zijn veel minder, de restless legs heb ik niet langer, de loopneus is aan het minderen en sinds een lange tijd ben ik nu migrainevrij.

Spijtig dat sommige artsen in magazines of kranten schrijven dat voedingsaanpassingen niet helpen bij migraine! Het bewijs is zeer overduidelijk dat voeding wel degelijk helpt, want: 'Je voelt in je lichaam goed wat voeding vanbinnen doet!'

Door het dieet helpt Dafalgan nu wel in geval van een migraineaanval, omdat deze minder intens is en vlugger voorbijgaat. Na het elimineren heb ik maar 1 dag recuperatie nodig bij een aanval, vroeger had ik 1 week nodig om te bekomen. Mijn kaken voelen lossere na het voedingsplan, waardoor ik ook minder last heb van hoofdpijn. Door mijn aangepaste voedingsplan reageer ik nu beter op de osteopaatbehandeling, deze slaat nu beter aan. Mijn premenstruele (PMS-) klachten, zoals snoeplust, hoofdpijn, buikpijn, zijn volledig gestopt door het dieet. Tijdens een aanval heb ik nu maar enkele uurtjes last van een zwaar hoofd en geen migraine meer.





INHOUD



Inhoud

Voorwoord	Een verstoorde spijsvertering als oorsprong van hoofdpijn en migraine	DEEL 2 LEKKERE RECEPTEN
14	40	121
DEEL 1 MIGRAINE EN VOEDING, DE THEORIE	Beterschap na een aangepast voedingsplan	ONTBIJT
17	49	123
Inleiding	Histamine en tyramine, triggers van hoofdpijn en migraine	HEERLIJKE SOEPEN & VOORGERECHTEN
18	52	131
Wie heeft er nu eigenlijk migraine en wie hoofdpijn?	Hoe maagzuurtekort hoofdpijn en migraine kan uitlokken	HOOFDGERECHTEN
23	58	146
Voortekens dat hoofdpijn of migraine op komst is	Fructose-intolerantie	DESSERTS
24	66	167
Soorten hoofdpijn en migraine	Intolerantie... een individuele zaak	Dankwoord
26	71	179
Migraine	Belang van bepaalde nutraceuticals en macronutriënten in relatie tot hoofdpijn en migraine	Bibliografie
30	79	181
Analyse	Hoe en wanneer worden supplementen het best ingelast?	
34	84	
Evaluatie van reeds bestaande voedingspatronen, dieetgerelateerde triggers en dieetinterventies	Slaapgebrek: invloed op migraine en hoofdpijn	
36	87	
(Review Article literatuurstudie)		
36		

Voorwoord

Waarom dit boek tot stand gekomen is?

Al 20 jaar begeleid ik mensen die te kampen hebben met pijn, zo erg dat ze uitgeput zijn, zo moe dat slaap zelfs niet meer helpt. In dat geval is er meer aan de hand. Begeleiding is dan nodig, want alleen lukt het meestal niet. Iedereen weet wat pijn is, maar langdurige pijnaanvallen zijn verminkend en invaliderend. Plots krijg je te maken met flitsen voor je ogen, wordt er keihard op je hoofd geklopt, kun je niet meer vlot spreken en blokkeert je vertering volledig. Je schakelt de migraine niet zomaar even uit, constant zit ze in je hoofd. Ze is in staat alle lichaamsfuncties uit te schakelen, zodat een donkere kamer nog het enige plekje is om te overleven.

Medicatie is voor velen de enige oplossing, maar kan spijtig genoeg na verloop van tijd een averechts effect uitlokken, waardoor de dosis steeds verhoogd moet worden...

Migraine is een van de meest confronterende aandoeningen. Je sportbeoefening, je sociale leven en werksituatie, alles wordt erdoor overhoop gehaald, waardoor je in een isolement geraakt, wat op zich dan weer stress met zich meebrengt. Gevolg is dat stress ook voor pijnreacties en ontsteking kan zorgen. En de vicieuze cirkel is rond. Dit alles moeten we zien te voorkomen en voeding is daar een middel voor.

Elke keer sta ik zo verwonderd dat de incidentie van deze 'kopzorgen' elk jaar toeneemt. Zowel volwassenen als kinderen krijgen er alsmaar vroeger mee te maken.

Tevens zijn er nog te veel mensen die niet

beseffen dat ze aan migraine lijden, waardoor ze een optimale behandeling mislopen, aldus professor Jan Versijpt (BodyTalk magazine – Knack Extra 10/06/2020). Ook veel kinderen lopen soms al jaren rond met hoofdpijn zonder dat de ouders hiervan op de hoogte zijn. Soms ontdekken ouders pas dat hun zoon of dochter te maken heeft met hoofdpijn als ze een klachtenblad invullen wanneer ze langskomen voor een behandeling van buikpijn, huidreacties of sterke vermoeidheid bij hun kind.

Het goede nieuws is dat wetenschap niet stilstaat en er jaarlijks weer nieuwe inzichten en nieuwe medicatie bijkomen. Het bewijst dat ons lichaam een complexe puzzel is. Complexiteit klinkt misschien als moeilijk te behandelen, maar geeft juist meer mogelijkheden om via verschillende kanalen pijn aan te vechten. Stap voor stap begeleid ik patiënten om het ontstaansmechanisme te begrijpen en hen te leren hoe voeding elk proces kan ondersteunen of juist blokkeren. Genezing is makkelijker als mensen op de hoogte zijn van wat er zich in hun lichaam afspeelt. Vandaar dit boek. Inzicht betekent motivatie en een stap in de goede richting tot genezing.

Tot grote spijt, ook van meerdere patiënten, wordt het verband of de interactie van voeding met migraine en hoofdpijn nog steeds niet of maar weinig erkend. Deze ontkenning is echter te begrijpen omdat bepaalde triggers ook deels door een onvoldoende vertering in onze darmen gevormd kunnen worden. Hierdoor kan een chronische reactie ontstaan, zodat het herkenningssignaal komende van bepaal-

de voedingsmiddelen vervaagt of volledig wegvalt en het hierdoor moeilijk is voor de patiënt om vast te stellen welke voeding zijn of haar migraine nu juist uitlokt of versterkt. Wat je kunt doen om weer contact te krijgen met je voeding, zal uitvoerig worden toegelicht in dit boek.

Naast adviezen over voeding, besteed ik graag in elk van mijn boeken wat aandacht aan de meerwaarde van bepaalde vitaminen, mineralen en/of antioxidanten. Zonder deze stoffjes kan het fout lopen, want ze helpen belangrijke reacties en processen te ondersteunen die nodig zijn om goed te slapen, te verteren, te herstellen... De natuur, waaronder onze voeding, zit vol van deze stoffjes. Deels onbekende voedingsstoffen en/of antioxidanten krijgen meer en meer de aandacht, ook deels door de coronapandemie.

Ten slotte licht ik graag toe of chocolade nu een trigger kan zijn voor hoofdpijn en/of migraine, en welke chocolade nu het beste past bij jou (*Eet wat bij je past*). Zo ook waar een chocolade- of colaverslaving vandaan kan komen. Ook interessant om weten is dat, afhankelijk van de situatie waarin men zich bevindt, voeding van 'karakter' kan veranderen. In geval van stress, hormonale schommelingen, infecties of zware fysieke inspanningen kunnen sommige voedingsmiddelen reacties uitlokken waar de persoon dan overgevoelig op kan reageren en dus voorzichtig moet mee omspringen in die situaties. Het mooiste voorbeeld is rode wijn: deze goddelijke drank bezit veel beschermende stoffen voor ons lichaam, maar onder bepaalde omstandigheden, zoals stress of infecties, kan een gevoelig persoon hierop extreem reageren met migraine of andere pijnklachten als gevolg in combinatie met sterke vermoeidheid. Dit is ook het geval voor tomaten, citrus, cacao... We moeten dus leren

een voedingsmiddel op het gepaste moment te gebruiken, zodat we hiervan geen nadelige effecten kunnen ondervinden en alleen maar voordeel halen uit gezondheidsbevorderende stoffen.

De laatste jaren is het duidelijk geworden dat onze vertering zoveel processen in ons lichaam aanstuurt, zoals migraine en hoofdpijn, maar ook onze weerstand. Door de coronauitbraak hebben we kunnen ondervinden dat we heel kwetsbaar zijn en dat onze immuniteit niet is zoals we dat zouden wensen. In de huidige pandemie lijkt het erop dat verschillende patiënten na hun herstel van de acute fase van Covid-19 te maken krijgen met een lange periode van postvirale vermoeidheid en zou er volgens onderzoekers een conversie naar ME/CVS mogelijk zijn.

Het goede nieuws is dat de voedingsaanpak die ik voorstel voor migraine en hoofdpijn in combinatie met andere maatregelen, zoals bewegen, gewicht op peil houden en onze nachtrust verzorgen, ook deel uitmaakt van het optimaliseren van onze immuniteit, cardiovasculaire gezondheid, het verlagen van het risico op kanker en dementie! Niet alleen migraine en hoofdpijn zijn afhankelijk van onze maag-darmfunctie, ook onze weerstand en andere aandoeningen staan hiermee in verband. Wat helpt voor onze migraine, helpt dus ook voor onze algehele gezondheid.

Je zult na het lezen van dit boek begrijpen hoe belangrijk het is om even stil te staan bij wat we allemaal in onze mond steken en hoe krachtig de juiste voeding wel is. Het is altijd fijn om nieuwigheden te ontdekken die je dan zelf kunt toepassen! Van harte wil ik dit dus met jullie delen!

DEEL 1

/

**MIGRAINE EN VOEDING,
DE THEORIE**

Inleiding

Hoeven we ons zorgen te maken als we even onze gezondheidsstatus bekijken?

Ik denk dat iedereen zich ervan bewust is dat een grote meerderheid in onze maatschappij te maken krijgt met chronische pijnklachten/ziekten. Denk maar aan spastische darmen, maagpijn, reumatische pijnklachten, keelpijn en hoofdpijn. Het is alsof niemand ervan gespaard blijft. In elke familie duikt wel een pijnsyndroom op waarvoor dan weer pijnstillers worden genomen. Het aantal mensen met een chronische aandoening zou in de afgelopen 15 tot 20 jaar gestaag gestegen zijn volgens de gezondheidsenquête van Sciensano. In 2001 leed 25 procent van de bevolking aan een chronische ziekte, dat steeg naar 29,3 procent in 2019. Vooral lage rugklachten, zowel bij mannen als bij vrouwen, hart- en vaatziekten, artritis en artrose, langdurige vermoeidheid, allergie, nekproblemen en ernstige hoofdpijn/migraine behoorden tot de top 10. Daarnaast is het aantal Belgen dat verslavende, morfieneachtige pijnstillers slikt, in tien jaar met 56 procent toegenomen: van 715.508 in 2008 naar 1,12 miljoen in 2018 volgens cijfers van het RIZIV. Een zorgwekkende trend, vinden artsen.

Naar schatting zou 12 tot 14% van de wereldbevolking te kampen hebben met migraine.

Kostprijs van migraine? Een onderzoek in Nederland schatte de totale kosten aan medicijnen en bezoeken aan huisartsen en specialisten op minstens 250 miljoen euro per jaar. Daarnaast zijn er nog kosten die voornamelijk veroorzaakt worden doordat mensen met migraine rond hun migraineaanval niet of

minder productief zijn. Deze kosten zijn voor Nederland in 2008 geschat op meer dan 1,7 miljard euro per jaar. Mensen die met migraine te kampen hebben, verzuimen gemiddeld drie tot zeven dagen extra als gevolg van hun fysieke en mentale klachten. Deze cijfers moeten we dus zeker serieus nemen. Een aanpassing van de levenswijze en voedingsgewoonten kan dus enorm kostenbesparend werken voor de patiënt, maar ook voor onze maatschappij.

Dat zoveel personen last hebben van hoofdpijn en migraine, is uit ervaring een rechtstreeks gevolg gebleken van een cocktail van meerdere factoren, zoals stress, milieuvuiling, een vetfobie en de aanwezigheid van meer toevoegingen aan onze voeding waar de meesten onder ons in het dagelijks leven mee te maken krijgen of mee in contact komen. Wanneer je ouders ook last hebben van migraine, zou je 70% kans hebben ook met deze aandoening te worden opgezaald.

Het is opmerkelijk dat er soms zo weinig gepraat wordt (of werd in tijden van onze grootouders, die nooit mochten klagen) over migraine, dat volwassenen maar ook kinderen hun ouders niet inlichten dat ze met hoofdpijn te maken hebben. Het is alsof ze er gewoon aan geworden zijn en ermee leren leven, het als normaal beschouwen.

Je kunt hoofdpijn en migraine vergelijken met astma of eczeem, maar dan in het hoofd, want beide klachten kunnen door dezelfde stof of situatie, zoals een prikkelbaredarmsyndroom, worden uitgelokt. In gesprek met meerdere artsen kan ik besluiten dat er nog maar weinig kennis is over de invloed van voeding op deze aandoeningen en dat artsen dit graag geformuleerd zouden zien tijdens hun opleiding. Want meer en meer mensen krijgen hiermee

te maken, ook de allerkleinsten. De prevalentie van migraine bij kinderen is toegenomen in de laatste 30 jaar.

// Mijn migraine is soms zo erg, met spraakuitval en aura. Ik heb een beangstigende migraineaanval gehad waarbij 4 uur blindheid optrad. Constant loop ik met een gevoel van koorts in mijn hersenen.

Getuigenis

Wendy, 42 jaar, samenwonend, een dochter van 9. Op mijn 22ste heb ik voor de eerste maal 'bewust' migraine gehad. Ik nam hiervoor een mix van ibuprofen en Dafalgan, met spijtig genoeg niet het gewenste effect en steeds meer hoofdpijn als gevolg. Na een aantal jaren ben ik bij een goede neurologe terechtgekomen en te weten gekomen dat het een mengeling was van spanningshoofdpijn en migraine. De 'gewone' hoofdpijn bleek het gevolg te zijn van de vele pijnstillers, waarvan ik letterlijk moest afkicken! Door het nemen van een oud antidepressivum in een hele lage dosis raakte ik na een paar maanden verlost van de spanningshoofdpijn. Geweldig, nu de migraine nog. De neurologe heeft mij heel veel tips gegeven, dus met Motilium en triptanen leek alles de eerste jaren redelijk onder controle.

Ik moet wel zeggen dat ik zelden alcohol drink, nooit gerookt heb, steeds probeer op hetzelfde uur te gaan slapen en op te staan, geen inspanningen doe in de zon, stress vermijd... Geen evidentie voor een jonge vrouw!

Ik had met al deze inspanningen nog steeds een vijf- tot zevental aanvallen per maand, wat toch niet niks is. Het duurt ook enkele dagen voor de vermoeidheid uit je lichaam is en de 'zin in alles wat eetbaar is' maakt het ook niet leuker.

Op mijn 32ste werd ik zwanger en dat waren de negen beste maanden qua migraine... Geen enkele aanval gehad! Maar helaas, enkele maanden later was het 'back to reality'... En wat voor een realiteit: meer aanvallen dan ooit, minstens tien per maand en tijdens mijn maandstonden een week non-stop migraine. Nu had ik bovenop de gewone migraine ook nog eens hormonale migraine. Hiervoor bieden twee hormonale pillen de oplossing zodat ik geen regels meer heb. (Gezond? Dat is nog maar de vraag...) De migraine is na een aantal jaren volledig op hol geslagen met 'chronische migraine' als gevolg. Opgeven staat niet in mijn woordenboek en aangezien de meeste migrainepatiënten zeer perfectionistisch zijn, wilde ik niet stoppen met werken dus leefde ik volledig op pijnstillers tijdens de werkuren en lag ik letterlijk plat als ik thuiskwam. Ik had geen leven meer, zag manlief en dochter nog amper en moest verplicht rusten! Ondertussen was ook het sociale leven volledig gestopt en sporten of elke andere inspanning bezorgde me nog meer migraine. De start van zware preventieve medicatie. Op een bepaald moment nam ik negen à tien pillen per dag. Dat voelde niet goed aan, ik was tenslotte nog een jonge vrouw. De migraine werd weer wat beter en de medicatie werd afgebouwd, maar minder dan vijf tot zeven aanvallen per maand lukte niet. Ik had mij daar al bij neergelegd. Vorig jaar was de migraine weer verslechterd en nam ik een mengeling van epilepsiemedicatie en bètablokkers.

Ondertussen had ik ook nog eens de prikkelbaredarmsyndroom stempel gekregen, waar ik absoluut niet blij mee was. Ik had/heb het idee dat ze iedereen met een darmprobleem die ze niet kunnen helpen, deze stempel geven. Zo komen ze er makkelijk vanaf toch. Ik heb verschillende familieleden (beide kanten van de familie) met problemen van darmkanker, stoma, Crohn, IBS... tot gewoon constipatie. Dus ik ben geen uitzondering. Ik at heel gezond, maar door al mijn migraineproblemen (vreetbuien, niet kunnen sporten...) en darmissues werd ik toch constant dikker. Ook daar had ik mij al bij neergelegd. Ik herinnerde mij de naam van Christine Tobbäck, die een nacht met darmproblemen van de pijn had afgeholpen. En na Google te hebben geraadpleegd was een afspraak snel geregeld. Migraine en darmen, twee vliegen in een klap!

Mijn eerste afspraak bij Christine is ondertussen acht weken geleden en had ik het ... ik was twintig jaar eerder geweest! Ja, het is de eerste weken moeilijk geweest om mij aan te passen, maar het was het allemaal zo waard!!!! Ik wilde het perfect doen en na een weekje had ik mijn draai gevonden. Als iemand mij ooit verteld had dat 'eten' migraine kan oplossen, ik had nooooooit al die pillen geslikt! Ik had drie kinderen i.p.v. een... Mijn leven had er totaal anders uitgezien! Mijn handtas stak altijd vol pillen, nu durf ik op stap te gaan zonder migrainepillen, dat is twintig jaren geleden.

Ook mijn buikpijn is niet meer 'standaard', maar enkel nog als ik iets 'verkeerds' heb gegeten. Ik weet nu waarom mijn dochter buikpijn heeft... Nee, fruit eten moet niet meer! Nee, als je genoeg hebt, mag je stoppen. Tijd om te luisteren naar mezelf, naar mijn lichaam, mijn buik! Merci Christine, mijn dochter zegt dat ze een nieuwe mama heeft!

- » De migraine is begonnen na een nek/her-
nia-operatie.
- » Sinds de spiraal heb ik migraine.
- » Sinds klierkoorts heb ik te maken met
hoofdpijn en depressiviteit.
- » Vanaf het moment dat ik in een diepvrie-
zer/koelopslagruimte werkte (-10 graden)
heb ik te maken met nek- en hoofdpijn.
- » Migraine is begonnen tijdens mijn studen-
tentijd.
- » Eerst had ik buikpijn tijdens mijn PMS-fase,
maar na de geboorte van mijn dochter is
deze buikpijn gestopt en kreeg ik hoofdpijn
in de plaats.
- » Ik kreeg hoofdpijn in de lagere school en
migraine in het middelbaar onderwijs.
- » Na een lange vliegreis naar de USA volgde
migraine.
- » Mijn migraine is begonnen na 4 antibioti-
cakuren voor mijn aanhoudende longont-
steking.
- » Sinds mijn ongeval met whiplash is hoofd-
pijn ontstaan.
- » Migraine is begonnen tijdens mijn puber-
teit na een atletiektraining.
- » Door te stoppen met het nemen van de pil
kreeg ik migraine.
- » Door een ongeval met hersenschudding
volgt nu 3-4 keer per maand migraine.
- » De onset is gestart na het eten van ijs.
- » Na een griepvaccin is mijn hoofdpijn
gestart.
- » De ivf-behandeling gaf me veel hoofdpijn.
- » Migraine is al gestart op vijfjarige leeftijd.
- » Sinds mijn hysterectomie zijn mijn
migraineaanvallen gestopt.

Hoofdpijn, iedereen ervaart de pijn anders, mild of intens, als drukkende, stekende of kloppende pijn. Ook de plaats in het hoofd waar de pijn zich voordoet, kan sterk verschillend zijn: in het voorhoofd of de zijkant van het gelaat, het oog of ter hoogte van de halspier, die sterk gespannen kan staan waardoor pijn uitstraalt naar het hoofd. De pijn kan gaan van mild tot zeer intens. De term spanningshoofdpijn wordt ook veel gebruikt onder mijn patiënten wanneer stress duidelijk een factor speelt in het uitlokken van de pijn. En zo kunnen we hoofdpijn en migraine indelen in verschillende types. Zoals ook in het boek van Adinda De Pauw en collega's vermeld wordt, weten sommige mensen niet echt of ze nu met hoofdpijn of een migraineaanval te maken hebben. Daarbij komt nog dat er verschillende soorten medicatie bestaan om deze aanvallen te verlichten of te voorkomen. Daarom wil ik even een korte opsomming geven om de lezer wegwijs te maken in deze problematiek. Ik verwijs hiervoor graag naar het boek *Migraine, alles wat je moet weten* van dokter Adinda De Pauw, Anneke Govaerts en Annick Verstappen. Meerdere getuigenissen komen aan bod, waardoor men zich makkelijker gaat herkennen in het verhaal van migraine. Het boek is een echte aanrader!



Wie heeft er nu eigenlijk migraine en wie hoofdpijn?

Onderstaande kenmerken heb je minstens vijf keer opgemerkt bij hoofdpijn, ongeacht de tijdsduur.

- » De duur van de aanval is minstens 4 uur en maximaal 72 uur indien de hoofdpijn niet behandeld is.
- » Minstens twee van volgende kenmerken moeten aanwezig zijn:
 1. de pijn in het hoofd is voelbaar aan één kant;
 2. matige tot sterke pijn;
 3. bonzende tot hamerende pijn, niet latent of constant;
 4. toename van de pijn bij inspanning.
- » Misselijkheid of braken tijdens de aanval of gevoeligheid voor licht of geluid.

Hoe meer van deze kenmerken aanwezig zijn, hoe groter de kans dat je met migraine te maken hebt. Maar het is evengoed mogelijk dat je arts je zal melden dat je toch een migraineaanval hebt doorgemaakt, ook al heb je niet af te rekenen gehad met een eenzijdige hoofdpijn die niet hamerend is, maar toch wel ernstig genoeg bij een inspanning, in combinatie met misselijkheid. Sommigen zijn er ook 100% van overtuigd dat ze niet met migraine te maken hebben omdat ze nooit braken of last hebben van misselijkheid en omdat de pijn zich nooit voordoet aan één kant van het hoofd en ze nooit last ondervinden van licht of geluid. Daarom is het zo belangrijk om een

neuroloog of arts te raadplegen die je hierbij kan helpen, zodat je een gepaste behandeling kunt krijgen.

Andere klachten die kunnen samengaan met een migraineaanval, zijn een loopneus of verstopte neus, tranend of rood oog, over het algemeen aan dezelfde kant waar de hoofdpijn zich voordoet. Een gezwollen gelaat of zweten aan één kant van het gezicht zijn ook mogelijke klachten die bij een aanval kunnen optreden. Sinusklachten kunnen dus evenzeer deel uitmaken van migrainegevoeligheid. Van groot belang is te melden dat bepaalde medicatie voorgeschreven in geval van sinusitis, juist migraineklachten kan versterken.

Deze minder typische klachten worden dus het best ook gemeld aan je arts omdat ze van groot belang kunnen zijn voor het stellen van een juiste diagnose.

Wat ook interessant is om weten, is hoe migraine verloopt in verschillende fasen. Zo kun je, als je deze herkent, ook beter en vlugger ingrijpen, zowel met medicatie als door je levenswijze aan te passen op dat moment, waaronder ook je voeding. Zelf leer ik mensen eerst te herkennen in welke situatie ze zich bevinden die dag. Zit ik in mijn premenstruele fase, heb ik een stressvolle vergadering vandaag, ben ik sterk verkouden of ga ik een intense fysieke inspanning doen? Dan is het op dat moment van groot belang om ook de voeding even aan te passen (eliminieren van triggers), zodat de klachten zich minder zullen voordoen. Dit kan ook nuttig zijn wanneer iemand aanvoelt dat een migraineaanval zich mogelijk zal voordoen. Zeker in geval zich een enorme drang ontwikkelt naar snoep of andere *cravings* kan een gepaste keuze van de juiste snack of drank helpen om een aanval af te zwakken of een beetje af te wenden.

Clusterhoofdpijn

Clusterhoofdpijn komt gelukkig minder vaak voor dan migraine, maar mannen krijgen tien keer meer te maken met dit type van hoofdpijn dan vrouwen. Typisch is de intensiteit van de aanvallen, waarbij precies met een scherp voorwerp in het oog wordt gestoken. De pijn wordt altijd aan één kant rond het oog gelokaliseerd, vandaar dat de term *suicide headache* wel eens wordt gebruikt. De naam 'cluster' wijst op het fenomeen dat de aanvallen in een bepaalde periode in groep optreden. Vaak komen de aanvallen op een bepaald moment, over het algemeen in het begin van de avond. Een opvallend verschil tussen clusterhoofdpijn en migraine is de duurtijd van de aanval. Een aanval van clusterhoofdpijn duurt tussen de 15 en 180 minuten (3 uur), de hoofdpijnfase van een migraineaanval kan minstens 4 uur tot 72 uur (3 dagen) duren. De patiënt is meestal onrustig en wil bewegen (bewegingsdrang), terwijl de migrainepatiënt eerder rustig wil blijven liggen. Alcohol en roken spelen een belangrijke rol bij het uitlokken van deze vorm van hoofdpijn.

Verschillen tussen migraine en clusterhoofdpijn:

Migraine Clusterhoofdpijn

Duurtijd	4 uur-72 uur (3 dagen) 15-180 min. (3 uur)
Gedrag	wil rustig liggen bewegingsdrang
Tijdstip	's ochtends in het begin van de nacht

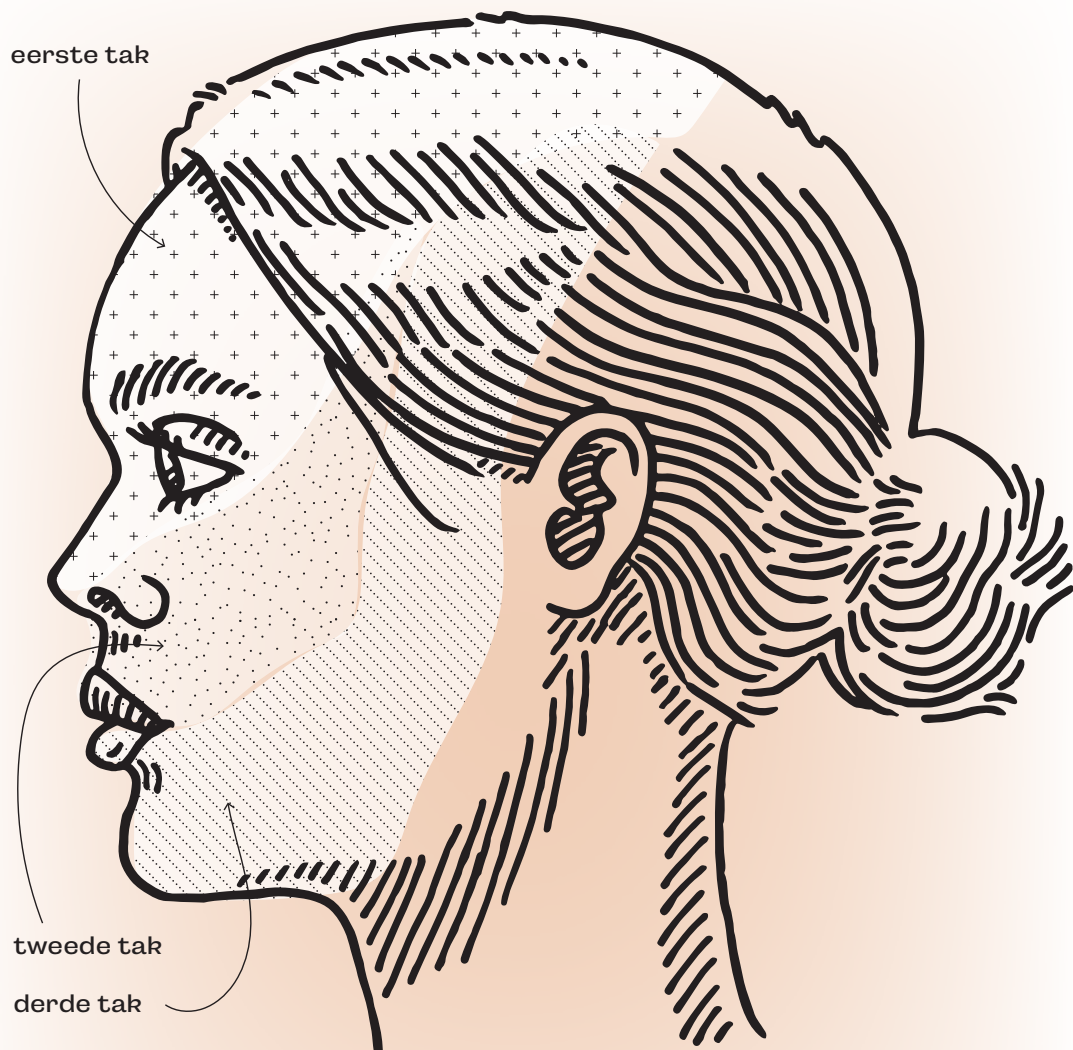
Trigeminusneuralgie of aangezichtspijn

Dit type van hoofdpijn wordt getriggerd door een zenuwpijn waarbij in het gelaat korte, maar intense pijnen optreden, vaak benoemd of ervaren als een elektrische pijn. Deze pijn-scheut kan meestal worden gevoeld aan één kant van het gelaat.

De *nervus trigeminus* is een hersenzenuw die verantwoordelijk is voor het gevoel op verschillende plaatsen in het aangezicht. We hebben één aan elke zijde van het gelaat. De benaming *trigeminus* komt van het feit dat deze zenuw zich in drieën vertakt. De zenuw vertrekt uit de hersenstam en loopt over de schedelbasis. Irritatie van deze zenuw (takken) geeft aanleiding tot gevoelspijnen.

De eerste tak verzorgt het gevoel van het voorhoofd en de ogen. De tweede tak staat in voor het middenstuk van het gelaat, dat wil zeggen de wang, de neus, maar ook de bovenkaak, het bovengebit en de bijholten van de neus. De derde tak is verantwoordelijk voor het gevoel in de onderkaak, het ondergebit, de tong en de kin.

Een aanraking zoals tandenpoetsen, kauwen, wassen, maar ook koude is bij gevoelige personen voldoende om deze pijn te ontwikkelen. Bij anderen kan er sprake zijn van een onderliggend probleem dat deze gelaatsspijnen uitlokt: een nauw contact of wrijving van een bloedvat met de zenuw, een goedaardig gezwel of letsels in de hersenstam zelf.



Schematische voorstelling van hoe de drie takken van de zenuw *trigeminus* het gevoel of de pijn bepaalt in de verschillende delen van het aangezicht.



ONTBIJT

Verfrissend ontbijtpapje met oranjebloesem

Dit papje vormt een goede start om de dag te beginnen. Vooral rijstvlokken zijn licht verteerbaar, eventueel in combinatie met wat havermoutvlokken. De smaak van oranjebloesem is bij uitstek een perfecte combinatie in rijstgerechten. Dit gerecht kun je ook als dessert serveren.

200 ml melk // 80 g rijstvlokken of mix met havermout //
4 el oranjebloesemwater // 2 stukken fruit (perzik, mango, papaja) //
eventueel 2 el stevia, rijstsiroop of rijstsuiker // klontje sojaboter

Breng de melk met de vlokken al roerend aan de kook in een kookpot met een dikke bodem. Laat op laag vuur garen tot de pap dikt en voeg het oranjebloesemwater toe.
→ Snijd het fruit in stukjes en verwarm in de microgolfoven of in een pannetje en voeg toe aan de pap. Indien gewenst kun je nog een weinig stevia, rijstsiroop of rijstsuiker toevoegen. → Voeg nog een klontje sojaboter toe en laat dit smelten.

VOOR
2 PERSONEN

HOOFDGERECHTEN

Zeebaars met waterkersroom en komkommer

Waterkers wordt als kruid, maar ook als groente aangewend in een gerecht. Het is licht verteerbaar en geeft een speciale toets aan ieder gerecht. Vooral visgerechten zijn een perfecte partner voor waterkers. Komkommer kan gevoelig liggen als die rauw gegeten wordt, maar in opgewarmde vorm is hij zeer goed te verdragen.

groentemix voor de ovenschotel: 1 sjalotje, 1 kleine wortel, selder en/of wit van prei // rijstolie om te bakken // 350 g zeebaars // zout // citroen // 1 komkommer // 1 tuiltje waterkers en 1 sjalotje // 25 ml sojaroom of lactosevrije room // 1 klontje boter, eventueel lactosevrije boter // een scheutje zachte koolzaad- of olijfolie

Verwarm de oven voor op 200 °C. → Vet een ovenschaal goed in met olie. Hak 1 sjalot, de wortel, selder of het preiwit in grove stukjes. Stoof deze aan in wat rijstolie en leg de vis erop. Strooi er wat zout over en sprenkel er enkele druppels olie, een scheutje water en een weinig citroen over. Dek af met aluminiumfolie. Zet in de oven op 200 °C gedurende 15 min. → Schil indien nodig de komkommer en verwijder de zaadlijst. Snijd deze vervolgens in kleine dobbelsteentjes van 1 cm en bak in wat rijstolie tot gaar. → Was de waterkers en hak fijn. Stoof samen met een sjalotje gedurende 10 min. op een zacht vuurtje en giet er ook het vocht van de vis bij als deze klaar is. Voeg wat sojaroom of lactosevrije room toe naargelang de individuele gevoeligheid en mix met een staafmixer. Laat eventueel nog een klontje lactosevrije boter smelten en werk af met nog een snuifje zout. → Het

sjalotje, de wortel en prei dienen vooral als smaakmaker voor het visvocht dat toegevoegd wordt aan de waterkerssaus. Deze hoeven niet per se te worden gebruikt door personen met spijsverteringsklachten. → Garneer de vis met de blokjes komkommer. Leg ook wat blokjes overal op het bord. Overgiet daarna met de waterkerssaus. Garneer met een takje waterkers. Werk af met een scheutje koolzaad- of zachte olijfolie.

Tips Indien geen waterkers voor handen is, kun je evengoed postelein gebruiken. Overschotjes van komkommer kunnen ook worden toegevoegd aan water om er een lekkere frisse toets aan te geven. Hiervoor laat je best de komkommer minstens 1 uur in het water zodat de smaak kan worden afgegeven.



Gehaktballetjes met spruitjes, courgette, zoete aardappel en curry- kokosroom

144
-
E
A
T
2
B
E
A
T

Weinig mensen houden van spruitjes, zeker als kind, onder wie ikzelf. Maar door de combinatie met curry kun je deze groente omtoveren tot een heerlijkheid.

175 g spruitjes // 300 g zoete aardappel // 1 courgette // 300 g kalfsgehakt, in balletjes 4-5 per persoon // rijstolie // 165 ml kokosmelk-room // 1 tl zacht currypoeder // zout // een scheutje koolzaadolie of olijfolie // peterselie of koriander

Kook de spruitjes tot gaar. Schil de zoete aardappel, snijd in blokjes van 1 cm en kook tot gaar in gezouten water. Neem de zaadlijst uit de courgette, snijd eveneens tot blokjes van 1 cm en bak in wat rijstolie. Meng alle groentjes bij elkaar. → Bak de gehaktballetjes in rijstolie. Deglaceer na het bakken met wat water en maak los. Vervolgens voeg je de kokosmelk toe. → Los het currypoeder op in een weinig water en voeg dit toe aan de kokosmelk. Indien de saus iets te lopend is, kun je deze inbinden met een weinig maïzena. → Giet dit mengsel over de groentemix. Werk af met een snuifje zout en een scheutje koolzaad- of olijfolie. Garneer met wat grof versneden peterselie of koriander. → Hierbij kan indien gewenst ook rijst, gierst of quinoa worden geserveerd.