

Suppletieadvies Hoofdpijn

Beknopte omschrijving

Hoofdpijn kan allerlei oorzaken hebben, maar meestal gaat het om een onschuldige klacht die snel weer over gaat. Hoofdpijn op zich is geen aandoening maar een symptoom. Aangezien hersenweefsel gevoelloos is, moeten de oorzaken van hoofdpijn worden gezocht in spieren en banden rond schedel en nek, bloedvaten, zenuwen of hersenvliezen. De uiteinden van de *nervus trigeminus* (vijfde hersenzenuw) kunnen een belangrijke rol spelen bij het ontstaan van hoofdpijn.

De meeste gevallen van hoofdpijn betreffen spanningshoofdpijn, migraine en hoofdpijn door medicijngebruik.

Nutriënten

Advies dagdosering

Magnesium

200-600 mg

Kan verlichting geven bij migraine en clusterhoofdpijn. Kan preventief werken tegen migraine in een dosering van 600 mg/dag.

Pepermuntolie

200-600 mg

Heeft een ontspannende en ontkrampende werking. Ondersteunt bij spanningshoofdpijn.

Vitamine B₂

400 mg

Ter preventie van migraine.

Melatonine

3 mg

Kan de frequentie, intensiteit en duur van een migraineaanval verminderen. Kan clusterhoofdpijn bestrijden in een dosering van 10 mg.

30 minuten voor het slapen.

Co-enzym Q10

100-150 mg

Ter preventie van migraine.

Moederkruid-extract

50-100 mg

Vermindert de frequentie van migraine en vermindert symptomen zoals pijn, overgeven en overgevoeligheid voor licht en geluid.

Opmerkingen

- Pepermuntolie, uitwendig aangebracht op het voorhoofd en bij de slapen kan migraine verlichten.
- Bij sommige migrainepatiënten kunnen bepaalde voedingsstoffen een migraineaanval uitlokken. Denk hierbij aan alcohol, cafeïne, mononatriumglutamaat (ve-tsin), nitraat (o.a. in sla, spinazie, andijvie en raapstelen), nitriet (vleeswaren) en tyramine (o.a. in oude kaas, rode wijn, zuurkool en sojaproducten).