

Migraine aanpakken met leefstijl

Medicijnen onderdrukken aanvallen, maar genezen migraine niet. Wat je eet, hoe je slaapt, beweegt en met spanning omgaat, kan het aantal aanvallen flink verminderen.



Voeding

Ketogeen dieet

Veel vet, heel weinig koolhydraten: zes migrainedagen per maand minder

DASH-dieet

Ongeveer drie migrainedagen per maand minder

Omega 3 uit vette vis

Circa twee migrainedagen per maand minder na 16 weken



Slaap

Slaap aanpakken loont

De hoofdpijndagen daalden van ongeveer 23 naar 12 per maand

Vaste tijden, ook in het weekend

Lig maximaal 8 uur in bed en sta elke dag rond dezelfde tijd op

Geen cafeïne laat op de dag

In de 6 uur voor het slapen geen koffie, zwarte of groene thee of cola



Beweging

150 minuten matig per week

Verspreid over meerdere dagen, zoals de beweegrichtlijn adviseert

Matig werkt beter dan zwaar

Wandelen of fietsen helpt meer dan zware training of kracht

Verwacht geen wonder

Gemiddeld 0,6 migrainedag per maand minder



Ontspanning

Biofeedback: je spanning zichtbaar maken

Met sensoren leer je spierspanning en ademhaling sturen; circa 60 procent verbetering

Cognitieve gedragstherapie

Vermindert het aantal migrainedagen en de ernst van aanvallen

Dagelijks ontspannen

Veilig en waardevol als spanning bij jou een trigger is



Middelen

Let op alcohol

Een bekende uitlokker van migraineaanvallen

Stop met roken

Roken kan eveneens bijdragen aan het ontstaan van aanvallen



Triggers jagen valt tegen

Triggers verschillen per persoon

Eén trigger is zelden genoeg; vaak is het een combinatie

Vroege signalen zijn geen trigger

Vermoeidheid of trek hoort al bij het begin van de aanval

STERKSTE HEFBOMEN

Slaap heeft het sterkste effect. Voor voeding zijn koolhydraatarm en DASH veelbelovend, maar het bewijs is nog beperkt.



Geen medisch advies. Migraine hoort thuis bij je huisarts of neuroloog. Leefstijl kan je behandeling aanvullen, maar vervangt die niet: stop nooit zelf met aanvalsmedicatie of onderhoudsmedicatie, maar bespreek dat eerst. Laat nieuwe of veranderende hoofdpijn altijd beoordelen.