

Suppletierichtlijn **Migraine**

Migraine wordt gekenmerkt door een chronische aanvalsgewijze hoofdpijn, vaak gepaard gaand met algemene en neurologische verschijnselen. De klachten en verschijnselen van migraine kunnen per patiënt variëren. Een typische aanval uit zich in een hevige, meestal plotseling optredende, kloppende hoofdpijn die soms wel drie dagen aan kan houden. De migraine kan gepaard gaan met misselijkheid en/of braken, diarree, fotofobie en fonofobie (overgevoeligheid voor licht en geluid). Voorafgaand aan de hoofdpijn kunnen er al klachten aanwezig zijn van een verminderde concentratie, vermoeidheid, toegenomen prikkelbaarheid, visusstoornissen etc. Daarnaast bestaat er de aura, een complex van voorbijgaande neurologische symptomen die samen met de hoofdpijn voorkomen. Een migraine aanval wordt waarschijnlijk in gang gezet door een kortdurende zich verspreidende elektrische activering van zenuwcellen in de hersenen, gevolgd door een tijdelijk verlies van activiteit van zenuwcellen. In de praktijk wordt gezien dat voedselintoleranties een oorzaak kunnen zijn van migraine; deze dienen eerst uitgesloten te worden. Suppletie kan helpen om de frequentie en intensiteit van de aanvallen te verminderen.

Nutriënten	Richtlijn voor dagdosering	Bewijskracht
Magnesium Kan de pijn bij migraine verlichten	2-3 x daags 200 mg	● ●
Groot hoefblad (<i>Petasites Hybridus</i>)-extract Kan de frequentie van migraine aanvallen helpen te verminderen	2 x daags 25 mg	● ●
Co-enzym Q10 Kan de frequentie van migraine aanvallen helpen te verminderen	150-300 mg	● ●
Riboflavine (vitamine B2) Kan de frequentie van migraine aanvallen helpen te verminderen	400 mg*	● ◐
Feverfew (<i>Tanacetum parthenium L.</i>)-extract (0,2% parthenolide) Kan de frequentie van migraine aanvallen helpen te verminderen	125 mg	● ◐

*Zie de inleiding "Richtlijn voor dosering en gebruik".

Aandachtspunten

- Sommige mensen met migraine kunnen gevoelig zijn voor bepaalde voedingsstoffen. Voorbeelden hiervan zijn mononatrium glutamaat (E621), nitraat, nitriet, alcohol en cafeïne. Deze stoffen kunnen als een trigger werken voor aanvallen.
- Het is aan te raden voedingsmiddelen met veel tyramine te vermijden, voorbeelden zijn oude kaas, sojaproducten en gerookte vis.
- Zorg voor voldoende waterinname door de dag heen.
- Bij het gebruik van medicijnen, zie tabel 1 voor mogelijke interacties.

Belangrijkste referenties

- Facchinetti F. et al, Magnesium prophylaxis of menstrual migraine: effects on intracellular magnesium, *Headache*. 1991 May;31(5):298-301.
- Sun-Edelstein C. et al, Foods and supplements in the management of migraine headaches, *Clin J Pain*. 2009 Jun;25(5):446-52..
- Grossman W. et al, An extract of *Petasites hybridus* is effective in the prophylaxis of migraine, *Altern Med Rev*. 2001 Jun;6(3):303-10.
- Lipton RB. Et al, *Petasites hybridus* root (butterbur) is an effective preventive treatment for migraine, *Neurology*. 2004 Dec 28;63(12):2240-4.
- Sándor PS. Et al, Efficacy of coenzyme Q10 in migraine prophylaxis: a randomized controlled trial, *Neurology*. 2005 Feb 22;64(4):713-5.
- Rozen TD. Et al, Open label trial of coenzyme Q10 as a migraine preventive, *Cephalalgia*. 2002 Mar;22(2):137-41.
- Schoenen J. et al, Effectiveness of high-dose riboflavin in migraine prophylaxis. A randomized controlled trial. *Neurology*. 1998 Feb;50(2):466-70.
- Wider, B., M.H. Pittler, and E. Ernst, Feverfew for preventing migraine. *Cochrane Database Syst Rev*, 2015. 4: p. CD002286.