

Leefstijladviezen voor mensen met hoofdpijn

De eerste gedachte bij de behandeling van hoofdpijn en of migraine is vaak het gebruik van medicatie. Maar voeding, stress en een onregelmatig leefpatroon kunnen ook een negatieve uitwerking hebben op uw hoofdpijn. In deze folder geven wij een aantal adviezen waarmee u zelf een stap in de goede richting kunt zetten bij de behandeling van uw hoofdpijnlachten.

Cafeïne gebruik

Het is wetenschappelijk aangetoond dat cafeïne een negatieve invloed kan hebben op hoofdpijn. Het regelmatig gebruik van teveel cafeïne kan hoofdpijn veroorzaken.

Cafeïne zit in producten als:

- koffie en thee;
- cola en energiedrankjes;
- ijsthee;
- chocola en chocolademelk.

Koffie en energiedrankjes leveren de meeste cafeïne. De hoeveelheid hangt af van de soort, hoe sterk het is gezet en de grootte van de kop. Hoeveel cafeïne de verschillende dranken en producten gemiddeld bevatten ziet u in de tabel hieronder.

De informatie in deze folder is van algemene aard en is bedoeld om u een beeld te geven van de zorg en voorlichting die u kunt verwachten. In uw situatie kunnen andere adviezen of procedures van toepassing zijn. Deze folder is dan ook slechts een aanvulling op de specifieke (mondelinge) voorlichting van uw specialist of behandelaar.

Product	Milligram cafeïne per 100 milliliter of per 100 gram	Portiegrootte	Milligram cafeïne per portie
Koffie - filter	70	Kopje 125 ml	85
Koffie - instant	50	Kopje 125 ml	60
Koffie - espresso	130	Kopje 50 ml	65
Decaf	2,5	Kopje 125 ml	3
Thee (zwart/groen)	25	Kopje 125 ml	30
Cola	10	Glas 180 ml	18
IJsthee	9	Glas 180 ml	16
Energiedrank	30	Blikje 250 ml	80
Energie shot	135	Blikje 60 ml	80
Chocolademelk	2	Beker 180 ml	4
Pure chocolade	40	30 gr, dat is 1/3 reep*	14
Melk chocolade	20	30 gr, dat is 1/3 reep*	6

* Een normale reep is 100 gram en een grote reep is 200 gram

Gebruik maximaal 300 milligram cafeïne per dag. Dat komt overeen met 3 koppen koffie. Wij adviseren u om spaarzaam met cafeïne om te gaan. Veel mensen denken dat groene thee cafeïnevrij is, maar dit is **niet** zo.

Cafeïnevrije producten

Er zijn de volgende alternatieven voor koffie en thee:

- cafeïnevrije cola;
- cafeïne arme koffie (decafé);
- kruidenthee;
- fruit fusion van Pickwick;
- rooibos thee;
- zoethout thee;
- sterrenmix thee.

Deze laatste drie werken bloeddruk verhogend.

Ontwenningsverschijnselen

Bent u gewend om veel cafeïne tot u te nemen en u stopt daar opeens mee, dan kunt u last krijgen van ontwenningverschijnselen. Denk hierbij aan hoofdpijn, vermoeidheid en trillende handen. Deze klachten houden tot een week aan.

Voeding

Voeding levert de nodige energie. Als u eet stijgt uw bloedsuikerspiegel. Deze daalt geleidelijk tot het moment dat u weer gaat eten. Eet u lang niet of slaat u maaltijden over, dan daalt de bloedsuikerspiegel verder dan gewoonlijk. Dit kan tot hoofdpijnlachten leiden. Zorg dus dat u gezond en gevarieerd eet. Regelmaat is hierbij belangrijk en sla geen maaltijden over.

Het is verstandig om vooral te kiezen voor langzame koolhydraten, zo voorkomt u forse schommelingen van de bloedsuikerspiegel.

Langzame koolhydraten vindt u in:

- zilvervliesrijst;
- volkoren pasta;
- groenten en peulvruchten zoals bonen, erwten en linzen.

Ook is het belangrijk om 1,5 tot 2 liter per dag te drinken.

Vaak wordt gedacht dat bepaalde voedingsstoffen van invloed zijn op migraineaanvallen, zoals chocolade, snoep en kaas. Dit is echter nooit bewezen. Wel is het zo dat in een voorstadium van migraine de zucht naar deze voedingsmiddelen groter is. Als dan later de migraine komt opzetten wordt er vaak onterecht een verband gelegd met deze voedingsmiddelen. Van aspartaam (soort zoetstof) weten we dat dit hoofdpijn kan veroorzaken bij mensen die hier gevoelig voor zijn.

Alcohol en roken

Alcohol zorgt ervoor dat de nieren meer water uitscheiden. Dit geeft uitdrogingsverschijnselen en hoofdpijnlachten.

Bij clusterhoofdpijn kan alcohol direct een hoofdpijnaanval uitlokken.

Heeft u vaker hoofdpijn na het nuttigen van alcohol, vermijd dan het gebruik hiervan.

Voor een gezonde levensstijl geldt een maximum van 2 eenheden per dag. Verder raden wij aan om minimaal 2 dagen per week geen alcohol te drinken. Neem 's avonds niet teveel alcohol. Dit geeft een lichte en onrustige slaap.

Heeft u regelmatig hoofdpijn stop dan met roken. Roken kan hoofdpijn uitlokken en/of in stand houden als u hier gevoelig voor bent. Zo ook het verblijf in rokerige ruimtes.

Gebruik van pijnstillers

Hoofdpijnpatiënten die te vaak pijnstillers gebruiken lopen gevaar om medicatieafhankelijke hoofdpijn te ontwikkelen. Dit is een vorm van hoofdpijn die meer dan 15 dagen per maand aanwezig is door overmatig pijnstillergebruik. Om deze vorm van hoofdpijn te voorkomen is het belangrijk om maximaal 2 dagen achtereenvolgend pijnstillers te slikken en dan 7 dagen te stoppen. Als u zich hier aan houdt weet u zeker dat u geen medicatieafhankelijke hoofdpijn gaat krijgen.

Slapen

Hoofdpijn vergt veel energie. Vermoeidheid kan weer leiden tot toename van uw klachten. Bovendien is hoofdpijn moeilijker te verdragen als u moe bent. Kortom een goede nachtrust is belangrijk. Probeer hier regelmaat in aan te brengen. Vermijdt geestelijke en lichamelijke inspanning zoals sporten, vergaderen of studeren vanaf 2 uur voor het slapen gaan. Ook eten en drinken vlak voor het slapen bevordert de nachtrust niet.

U kunt overwegen een warmtekussen aan te schaffen. Leg dit kussen voordat u gaat slapen een kwartier in uw nek en probeer een ontspannen houding aan te nemen. Veel mensen geeft dit een prettig en ontspannen gevoel. Een rode lamp, warme kruik of kersenpitkussen kan ook gebruikt worden.

Gezichtsvermogen

Een verslechtering van uw ogen kan hoofdpijnklaarten geven. Twijfelt u hieraan? Laat uw ogen dan testen bij de opticien.

Ontspanning

Ontspanning is belangrijk om hoofdpijn te vermijden en/of te verminderen. U weet zelf het beste hoe u zich kunt ontspannen. Over het algemeen heeft een wandeling in de buitenlucht een positief effect; het stimuleert de bloedcirculatie en de zuurstofopname. Ook ontspanningsoefeningen helpen om de dagelijkse stress het hoofd te bieden en hoofdpijn te voorkomen. Uw fysiotherapeut weet hier meer over.

Tot slot

Elke hoofdpijnpatiënt reageert anders. Probeer er achter te komen waar u zich het beste bij voelt en houdt hier rekening mee in het dagelijks leven. Zo kunt u samen met het beleid van uw arts trachten het aantal hoofdpijndagen te verminderen.

Vragen?

De hoofdpijnverpleegkundige bereikt u op maandagen: telefoonnummer 040 - 888 84 10 of per e-mail: hoofdpijnverpleegkundige@mmc.nl

Aanvullende informatie vindt u ook op www.hoofdpijnpatiënten.nl of www.voedingscentrum.nl