



# Leefadviezen voor patiënten met hoofdpijn

Buiten de gerichte behandeling van uw hoofdpijn kunt u zelf veel doen om minder vaak hoofdpijn te hebben of om er minder last van te hebben.

## Belangrijk om te weten

- Hoofdpijn is meestal niet met medicijnen alleen te genezen.
- Verschillende omstandigheden, voedingsgewoonten en uw leefstijl kunnen hoofdpijn uitlokken.

## Wat kunt u zelf doen?

- Hoofdpijn is vaak te voorkomen door te zorgen voor frisse lucht, ontspanning, beweging en regelmaat.
- Houd uw dagindeling zo veel mogelijk hetzelfde, ook in het weekend. Ga op een vaste tijd naar bed, liefst minimaal een uur voor middernacht.
- Goede geestelijke en lichamelijke balans is van belang bij hoofdpijn. Daarom is het verstandig regelmatig te bewegen of aan sport te doen. Het is goed om minimaal drie keer per week 30 minuten bewegen.
- Psychisch welbevinden draagt bij aan vermindering van hoofdpijn/migraine klachten. Mogelijk is uw psychisch welbevinden op dit moment door een (on)bekende oorzaak niet helemaal in balans. In dit geval kunt u doorverwezen worden naar een psycholoog.
- Bij migraine is het belangrijk dat u de factoren die de aanval veroorzaken, zoals bepaalde voedingsmiddelen en alcohol, vermijdt.

Veelvuldig gebruik van bepaalde voedingsstoffen kan invloed hebben op het ontstaan van hoofdpijn/migraine. Deze "triggers" verschillen per persoon. Het is nuttig om voor uzelf te bepalen of er bij u wellicht sprake is van een gevoeligheid voor een of meerdere onderstaande voedingsstoffen:

- **Cafeïne:** Het gebruik van grote hoeveelheden cafeïneproducten zoals koffie, thee, (pure)chocolade en cola kan leiden tot hoofdpijn. Regelmatig gebruik van cafeïne kan, bij mensen met een gevoeligheid voor cafeïne, hoofdpijn veroorzaken. Het plotseling stoppen met cafeïne kan ook leiden tot hoofdpijn. Het is dus verstandig dit geleidelijk af te bouwen. Natuurlijk kunt u wel cafeïnevrije thee en koffie gebruiken.
- **Aspartaam:** Aspartaam is een kunstmatige zoetstof die vooral gebruikt wordt in light producten.
- **MSG/Ve-tsin:** Mononatriumglutamaat is ook wel bekend als MSG en smaakversterker E621. MSG is het hoofdbestanddeel van de Oosterse smaakmaker Ve-tsin. MSG wordt aan veel voeding toegevoegd, in het bijzonder aan



Chinees/Indonesisch eten. Ook is het terug te vinden in o.a. kant-en-klaar maaltijden, soep in blik, sauzen, vleeswaren, dressings voor salades.

- Tyramine: Tyramine komt voor in voedingsmiddelen zoals chocolade, wijn, bier, de meeste kaassoorten, zuurkool, avocado's, pinda's en kokosnoten.
- Roken & drinken: Het is verstandig om, als u rookt, hiermee te stoppen en om het gebruik van alcohol zoveel mogelijk te beperken.

## Wat betekent dit voor u?

Wij adviseren u gedurende een periode te testen of bepaalde voedingsmiddelen van invloed zijn op uw hoofdpijn. Dit kunt u doen door enige tijd een voedingsmiddel uit genoemde lijst, die u geregeld gebruikt, te staken. Op deze manier kunt u ervaren of dit verbetering geeft van uw hoofdpijnklachten. Daarnaast is het verstandig om voldoende te bewegen en ontspanning te nemen.

## Vragen?

Heeft u vragen over het invullen van de lijst? Neem dan contact op met de hoofdpijnverpleegkundige

- woensdag en donderdag 8.30 - 16.30 uur
- tel: 055 - 8446596
- e-mail: [m.bosman@gelre.nl](mailto:m.bosman@gelre.nl)

Heeft u regelmatig last van hoofdpijn, dan kunt u voor informatie en steun ook terecht bij de Nederlandse Vereniging voor Hoofdpijn patiënten

[www.nederlandsehoofdpijnvereniging.nl](http://www.nederlandsehoofdpijnvereniging.nl)