

Migraine Triggers

Migraine wordt veroorzaakt door abnormale hersenactiviteit die kan worden veroorzaakt door een aantal factoren. De exacte feiten zijn deels nog onduidelijk. Tegenwoordig denken de meeste medische experts dat migraine begint in de hersenen, waarbij zenuwbanen en chemicaliën zijn betrokken. De veranderingen hierin zijn van invloed op de bloedstroom in de hersenen en de omliggende weefsels.

Alcohol, stress en angst, bepaalde geuren of parfums, harde geluiden of fel licht en roken kunnen leiden tot een migraine. Migraine kan echter ook getriggerd worden door:

- Stoppen met cafeïne
- Veranderingen in de hormoonspiegel tijdens de menstruatie cyclus van een vrouw of met het gebruik van de anticonceptiepil
- Veranderingen in het slaappatroon
- Sporten of andere fysieke stress
- Gemiste maaltijden
- Roken of blootstelling aan rook

Migraine kan uitgelokt worden door bepaalde voedingsmiddelen. De meest voorkomende zijn:

- Elke vorm van verwerkt, gefermenteerd, of gemarineerd voedsel, maar ook voedsel dat mononatriumglutamaat (MSG/E621/monosodiumglutamaat) bevat
- Chocolade, noten, pindakaas en zuivelproducten
- Levensmiddelen die tyramine bevatten: rode wijn, oude kaas, gerookte vis, kippenlevertjes, vijgen en bepaalde bonen
- Fruit (avocado, bananen, citrusvruchten)
- Vlees dat nitraten bevat (o.a. spek, hotdogs, salami)
- Uien

Bron: U.S. National Library of Medicine

Dit zijn de bekende en "geaccepteerde" triggers. Er zijn echter mogelijk nog veel meer voedingsproducten waar men op kan reageren en migraine van kan krijgen. Mocht het uitsluiten van bovenstaande geen uitkomst bieden, dan valt een bloedtest waarbij gekeken wordt op welke voeding het immuunsysteem reageert, sterk te overwegen. Onderzoek heeft aangetoond dat deze individuele benadering het aantal migraine episodes vermindert. Meer weten? Zie:

www.prohealth.nl/medical/hoofdpijn.html

www.prohealth.nl/medical/voedselallergie-test-imupro.html

Of vraag ons om meer informatie: www.verbeterjebreain.nl

Referentie:

Martin VT, Vij B. Diet and Headache: Part 1. *Headache*. 2016;56(9):1543-1552. doi:10.1111/head.12953.