



HEADACHE HANDBOOK

BY CESANNE GIEZEN

*Hoe voorkom je hoofdpijn en hoe kom je er vanaf
zonder medicijnen*



HOOFDPIJN & MIGRAINE

Do's & don'ts

Ontdek welke rol voeding en leefstijl kunnen spelen en leer
beter luisteren naar de signalen van je lichaam.

Balans by Ce | Voeding, leefstijl en balans van binnenuit



Hoofdpijn: wat probeert je lichaam je te vertellen?

Hoofdpijn kan je dag behoorlijk beïnvloeden. Misschien merk je dat je minder energie hebt, je moeilijk kunt concentreren of het liefst even helemaal niets wilt.

Hoofdpijn en migraine kunnen verschillende oorzaken en uitlokkende factoren hebben. Denk bijvoorbeeld aan stress, slaaptekort, hormonale schommelingen, uitdroging, onregelmatig eten of bepaalde voedingsmiddelen.

Wat bij de één een trigger is, hoeft bij de ander helemaal geen klachten te veroorzaken. Daarom is het belangrijk om niet zomaar allerlei producten te schrappen, maar te ontdekken wat bij jou een rol speelt.

Mijn tip: kijk niet alleen naar wat je eet, maar ook naar hoe je slaapt, hoeveel je drinkt, hoeveel spanning je ervaart en waar je zit in je menstruatiecyclus.

Je lichaam geeft signalen. Door deze beter te leren herkennen, kun je stap voor stap ontdekken wat jou helpt.

DO'S WAT KUN JE ZELF DOEN



EET REGELMATIG EN GEVARIEERD

Lange periodes niet eten of maaltijden overslaan kan bij sommige mensen hoofdpijn uitlokken. Probeer daarom regelmatig te eten en combineer verschillende voedingsstoffen.

Denk aan:

- Eiwitten: eieren, kip, vis, linzen en erwten.
- Groenten en fruit: voor vezels, vitaminen en mineralen.
- Volwaardige koolhydraten: zoals zilvervliesrijst, quinoa en gierst.
- Gezonde vetten: bijvoorbeeld extra vierge olijfolie, vette vis en zaden.



Hoofdpijn & Migraine

DO'S

Je hoeft niet perfect te eten. Het gaat om een voedingspatroon dat je lichaam ondersteunt en dat je op de lange termijn kunt volhouden.

Drink voldoende water

Te weinig drinken kan bij sommige mensen hoofdpijn veroorzaken of verergeren. Zorg daarom dat je gedurende de dag regelmatig water drinkt. Je vochtbehoefte kan toenemen bij warm weer of wanneer je sport.

Geef je darmen aandacht

Een gevarieerd voedingspatroon met voldoende vezels ondersteunt een normale darmwerking. Denk aan groenten, fruit, peulvruchten en volkorenproducten.

De werking van je darmen en je algemene gezondheid hangen met elkaar samen. Dat betekent niet dat hoofdpijn automatisch wordt veroorzaakt door een verstoorde darmflora of dat je lever eerst moet worden ontgift.

Neem rust en voorkom overbelasting

Stress en onvoldoende slaap...

Stress en onvoldoende slaap kunnen een rol spelen bij hoofdpijn en migraine. Probeer daarom vaste slaapmomenten aan te houden, regelmatig naar buiten te gaan en gedurende de dag kleine rustmomenten in te bouwen.

Je hoeft niet te wachten tot je lichaam je dwingt om stil te staan.

Houd je persoonlijke triggers bij

Schrijf gedurende een paar weken op wanneer je hoofdpijn krijgt en wat eraan voorafging.

Let bijvoorbeeld op:

- Wat en wanneer je hebt gegeten.
- Hoeveel je hebt gedronken.
- Hoe je hebt geslapen.
- Stress, inspanning en ontspanning.
- Je menstruatiecyclus en hormonale veranderingen.
- Eventuele medicatie en andere klachten.

Zo kun je patronen ontdekken zonder direct grote veranderingen in je voedingspatroon aan te brengen.





Voeding: welke producten kunnen een trigger zijn?

In de oorspronkelijke gids worden verschillende voedingsmiddelen genoemd die mogelijk een rol spelen bij hoofdpijn of migraine.

Het is belangrijk om te weten dat er geen universele lijst bestaat met producten die iedereen met migraine moet vermijden. Triggers verschillen per persoon.

Producten om eens extra op te letten

- Suikerrijke producten: vooral wanneer ze samengaan met onregelmatig eten of sterke schommelingen in je eetpatroon.
- Chocolade: sommige mensen ervaren dit als een persoonlijke trigger.
- Koffie en andere cafeïnebronnen: zowel veel cafeïne als plotseling stoppen kan hoofdpijn uitlokken.
- Gerookte of bewerkte producten: sommige producten bevatten stoffen die bij bepaalde mensen een trigger kunnen zijn.
- Gefermenteerde producten en bepaalde visproducten: individuele gevoeligheid kan een rol spelen.
- Alcohol, waaronder wijn en bier: een bekende mogelijke trigger bij sommige mensen.

Ook noten, sojasaus, augurken en andere producten uit de oorspronkelijke gids kun je meenemen in je persoonlijke observaties als je vermoedt dat ze invloed hebben.

Belangrijk: schrap niet direct een hele productgroep. Probeer eerst te ontdekken of er een terugkerend verband is. Een voedingsmiddel dat een keer vlak voor hoofdpijn is gegeten, is niet automatisch de oorzaak.

Hoofdpijn & migraine WORKSHEET

Noteer hier de voedingsmiddelen waarvan je denkt dat het jouw trigger kan zijn.



DON'TS: WAAR KUN JE OP LETTEN?

Sla geen maaltijden over

Een drukke ochtend, een lunch die erbij inschiet of pas laat op de avond eten: het kan allemaal invloed hebben op hoe je je voelt.

Probeer een ritme te vinden dat bij jouw dag past. Neem eventueel een voedzame snack mee wanneer je lang onderweg bent.

Stop niet abrupt met cafeïne

Drink je dagelijks meerdere koppen koffie? Dan kan plotseling minderen juist tijdelijke hoofdpijn veroorzaken.

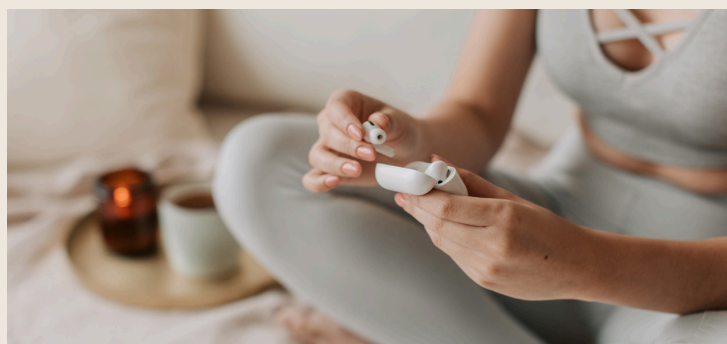
Wil je minder cafeïne gebruiken, bouw dit dan geleidelijk af.

Vermijd niet onnodig veel voedingsmiddelen

In de oorspronkelijke gids staan onder meer zuivel, verschillende soorten noten, soja, bepaalde groenten, kruiden, vissoorten en producten met specifieke E-nummers op de lijst om te beperken of te vermijden. Deze producten zijn niet voor iedereen met hoofdpijn problematisch. Een lange lijst met verboden voedingsmiddelen kan bovendien onnodige beperkingen opleveren. Kijk daarom eerst naar je eigen klachtenpatroon. Vermijd een product alleen wanneer daar een goede reden voor is, bijvoorbeeld een vastgestelde allergie of een duidelijk persoonlijk verband.



NEGEER TERUGKERENDE KLACHTEN NIET



Hoofdpijn is niet altijd met voeding of leefstijl op te lossen. Terugkerende, veranderende of beperkende klachten verdienen aandacht van je huisarts. Ook wanneer je steeds vaker pijnstillers nodig hebt, is het verstandig dit te bespreken.

Welke voedingsstoffen zijn belangrijk?

Een gevarieerd voedingspatroon levert verschillende voedingsstoffen die je lichaam nodig heeft.

In de oorspronkelijke gids worden de volgende voedingsstoffen genoemd:

- Vitamine B2, B6, B11 (folaat) en B12.
- Magnesium en chroom.
- Omega 3-vetzuren.
- Vezels ter ondersteuning van een normale darmwerking.

Deze voedingsstoffen hebben allemaal functies in het lichaam, maar dat betekent niet dat een tekort de oorzaak is van jouw hoofdpijn. Ook is niet aangetoond dat iedereen met hoofdpijn deze stoffen extra nodig heeft.



DON'TS: WAAR KUN JE OP LETTEN?

Waar vind je ze in voeding?

Eiwitrijke producten

Eieren, kip, kalkoen, vis, peulvruchten en zaden.

Groenten en fruit

Een ruime variatie aan groenten en fruit levert onder meer vezels, folaat en verschillende vitaminen en mineralen.

Volwaardige koolhydraten

Zilvervliesrijst, quinoa en andere volkorenproducten kunnen bijdragen aan je dagelijkse inname van vezels en B-vitaminen.

Vette vis levert omega 3-vetzuren.

Olijfolie, noten en zaden kunnen eveneens deel uitmaken van een gevarieerd voedingspatroon.

Een praktische start: begin vandaag

Je hoeft niet in één keer je hele leefstijl om te gooien. Kleine veranderingen kunnen je helpen om meer inzicht te krijgen in je klachten.

Op de volgende pagina vindt je jouw checklist. Kies één of twee punten waarmee je deze week begint. Kijk wat haalbaar is en geef jezelf de tijd om te ontdekken wat voor jou werkt.



Hoofdpijn & migraine

JOUW CHECKLIST

- ☐ Ik eet regelmatig en sla niet standaard maaltijden over.
- ☐ Ik drink verspreid over de dag voldoende water.
- ☐ Ik eet gevarieerd en krijg voldoende vezels binnen.
- ☐ Ik besteed aandacht aan mijn slaap en herstel.
- ☐ Ik neem rustmomenten op drukke dagen.
- ☐ Ik houd mogelijke triggers en mijn klachten bij.
- ☐ Ik schrap geen voedingsmiddelen zonder goede reden.
- ☐ Ik zoek hulp wanneer mijn klachten terugkeren of veranderen.

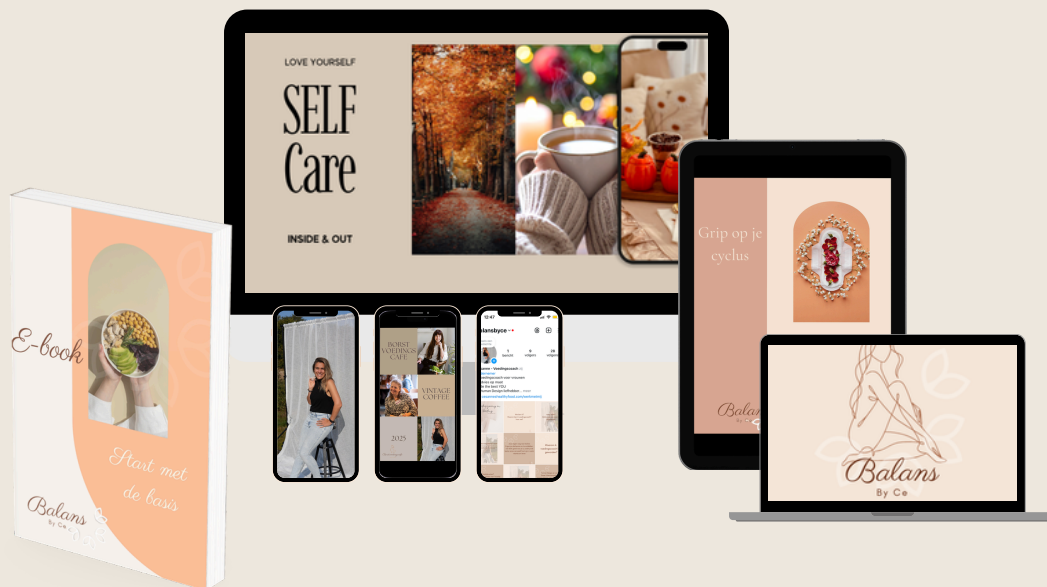


Tot slot: jouw lichaam is geen standaardrecept

Wat voor de één werkt, hoeft voor de ander niet hetzelfde effect te hebben. Dat geldt ook voor voeding, stress, slaap en hormonale veranderingen.

Door nieuwsgierig te blijven naar je eigen lichaam, kun je patronen leren herkennen en bewuster keuzes maken. Niet vanuit angst voor bepaalde voedingsmiddelen, maar vanuit kennis en aandacht voor jezelf.

Blijf je klachten houden, bespreek ze dan met je huisarts. Bij plotselinge, zeer hevige hoofdpijn of hoofdpijn met alarmsymptomen zoals uitvalsverschijnselen, verwardheid, koorts met een stijve nek of plotseling verlies van zicht is direct medische beoordeling nodig. Je hoeft het niet allemaal zelf uit te zoeken. Kleine stappen en passende begeleiding kunnen je helpen om verder te komen.



Liefs,
Cesanne | Balans by Ce
Voeding, leefstijl en aandacht voor jouw balans.
Instagram: @BalansByCe
Website: www.balansbyce.nl