

DEZE FOLDER WORDT U AANGEBODEN DOOR WINCLOVE WETENSCHAP

Multispecies probiotica bij migraine



Multispecies probiotica bij migraine

U hebt het advies gekregen multispecies probiotica te gaan gebruiken omdat u last heeft van migraine. In deze folder wordt uitgelegd wat probiotica zijn, waarom u deze krijgt en wat deze voor u doen.

Wat zijn probiotica?

Probiotica zijn goede bacteriën die van nature voorkomen in uw darmen. Een product mag pas de naam 'probioticum' dragen als de bacteriën levensvatbaar zijn en ook levend de darmen bereiken. Ook moet het product per dagdosering voldoende levensvatbare bacteriën bevatten om de gezondheid positief te kunnen beïnvloeden (minimaal 1 miljard). Zuurkool en yoghurt bevatten van nature ook probiotische bacteriën. Als onderdeel van de dagelijkse voeding zijn ze goed voor het behoud van een gezond bacterie-evenwicht in de darmen. Ze bevatten echter te weinig bacteriën om specifieke gezondheidsproblemen te verlichten. De bekendste probiotische bacteriën zijn lactobacillen, bifidobacteriën en lactococci.

De bacteriën in onze darmen

Elke volwassene draagt 1,5-2 kg bacteriën met zich mee. Het grootste deel daarvan leeft in de darmen; de zogenaamde darmmicrobiota. Ze zijn misschien beter bekend als darmflora. In de ideale situatie is er een gunstig evenwicht in de darmmicrobiota. Dat is meestal het geval bij gezonde mensen die vezelrijk en gevarieerd eten, geen medicatie gebruiken en er een gezonde leefstijl op nahouden. De darmbacteriën dragen voor een belangrijk deel bij aan onze gezondheid; ze zijn mede verantwoordelijk voor een goede werking van het afweersysteem, de spijsvertering en zelfs voor het functioneren van de hersenen. Ze zijn als het ware in staat om te 'praten' met

de rest van het lichaam. Door bijvoorbeeld stress, verkeerde voeding of medicatiegebruik (antibiotica) kunnen minder vriendelijke bacteriën het evenwicht in onze darmmicrobiota verstoren, waardoor mogelijk klachten ontstaan. Probiotica helpen het evenwicht te herstellen, waardoor de klachten zullen afnemen.

Soorten probiotica

Er bestaan veel verschillende soorten probiotica in de vorm van probiotische drankjes en yoghurt, poeders of pillen. Soms bevatten deze maar één of twee verschillende soorten bacteriën. Gebleken is dat de eigenschappen van de ene bacterie niet gelden voor de andere bacterie, zelfs al hebben ze dezelfde naam. Zo zijn er bacteriën die goed zijn in het verlichten van allergiesymptomen, bacteriën die goed zijn in het verminderen van darmklachten en bacteriën die de hersenwerking ondersteunen. Maar er is geen enkele bacterie die alles kan. U kunt dus het beste een product gebruiken dat bestaat uit diverse probiotische bacteriën: een zogenaamd multispecies probioticum. Ook is het mogelijk meerdere probiotische bacteriën met vergelijkbare eigenschappen in 1 product te combineren. Deze kunnen dan ingezet worden bij een specifieke klacht of probleem. Deze probiotica worden 'indicatie-specifiek' genoemd. Uit onderzoek blijkt dat het combineren van verschillende soorten probiotische bacteriën in 1 product het beste resultaat geeft.

Ondersteuning van de darmmicrobiota bij migraine

Er zijn medicijnen beschikbaar voor mensen met migraine, maar die hebben bijwerkingen, zoals slaperigheid, vermoeidheid en duizeligheid. Daarom wordt er steeds vaker naar alternatieven gezocht. Een van die alternatieven is probiotica. Het nemen van een probiotisch supplement kan helpen een gezonde darmmicrobiota te herstellen en te behouden. Sommige probiotica zijn in staat de darmbarrière te versterken en ontstekingsprocessen tegen te gaan. Op deze manier kunnen ze helpen bij het verminderen van de frequentie en intensiteit van migraineaanvallen. Er is al onderzoek beschikbaar dat een gunstig effect van probiotica op intensiteit (30% minder) en frequente van migraineaanvallen (40%-45% minder) laat zien. Patiënten die probiotica namen hadden bovendien minder medicatie nodig om een aanval te verlichten.

Migraine en de darm

Migraine is een aandoening aan de hersenen waarbij er heftige hoofdpijnaanvallen kunnen optreden. Deze aanvallen gaan vaak gepaard met misselijkheid, overgevoeligheid voor licht of geluid, of uitvalsverschijnselen. Ongeveer 15% van de Nederlandse bevolking heeft last van migraine, waarbij vrouwen drie keer vaker last hebben dan mannen. Vermoedelijk is er bij migraine sprake van een ontstekingsproces in de hersenen, ook wel neuro-inflammatie genoemd.

Het is opvallend dat migraine vaker voorkomt bij mensen met maag-darmproblemen, zoals reflux, diarree, verstopping, misselijkheid en prikkelbare darm syndroom. Er zijn aanwijzingen dat bij migraine de darmmicrobiota verstoord is. Dit kan ervoor zorgen dat de darmwand minder goed in staat is stoffen tegen te houden die niet in het lichaam zouden moeten komen. Wanneer deze stoffen toch in het lichaam terechtkomen, kunnen ze via de bloedbaan in de hersenen

komen, waar ze een ontstekingsreactie in gang zetten.

Hoe gebruikt u multispecies probiotica?

Neem de probiotica bij voorkeur in op een lege maag, bijvoorbeeld voor het ontbijt of voor het slapengaan. Als u medicatie gebruikt, neem deze dan minimaal twee uur voor of twee uur na de multispecies probiotica.

Het duurt altijd even voordat u effect merkt. Het advies is om multispecies probiotica minimaal 4-6 weken te gebruiken. Schrijf daarbij dagelijks op hoe u zich voelt. Zo kunt u goed bepalen of de probiotica hebben bijgedragen aan het verminderen van de frequentie en intensiteit van de migraineaanvallen. Daarna kunt u de probiotica naar behoefte gebruiken. Hierbij dient opgemerkt te worden dat wanneer u mindert of stopt met het gebruik van probiotica de klachten (kunnen) terugkeren. U kunt in dat geval



zonder problemen opnieuw starten met inname van probiotica.

Mogelijke bijwerkingen multispecies probiotica

Er zijn geen ernstige bijwerkingen bekend van probiotica. Soms kunt u in de eerste week wat last krijgen van onrustige darmen, windrigheid of een veranderd ontlastingspatroon. Dit gaat vanzelf over en u kunt gewoon doorgaan met het gebruiken van de probiotica. Probiotica kunnen veilig gebruikt worden als u zwanger bent. Neem bij twijfel altijd contact op met uw zorgprofessional.

Waar kan ik multispecies probiotica kopen?

Multispecies probiotica kunt u o.a. kopen bij de apotheek of medische groothandel. Probiotica zijn geen medicijn maar een voedings-supplement, net als bijvoorbeeld vitamines, en kunnen dus niet gebruikt worden in plaats van de medicijnen die uw arts heeft voorgeschreven. Probiotica worden niet vergoed door uw zorgverzekering.

Referenties

- Le Gal, J., Michel, J. F., Rinaldi, V. E., *et al.* Association between functional gastrointestinal disorders and migraine in children and adolescents: a case-control study. *The lancet gastroenterology & hepatology*, 2016, 1.2: 114-121.
- De Roos, N. M., Van Hemert, S., Rovers, J. M. P., *et al.* The effects of a multispecies probiotic on migraine and markers of intestinal permeability—results of a randomized placebo-controlled study. *European journal of clinical nutrition*, 2017, 71.12: 1455-1462.
- Kursun, O., Yemisci, M., van den Maagdenberg, A. M., *et al.* Migraine and neuroinflammation: the inflammasome perspective. *The Journal of Headache and Pain*, 2021, 22.1: 1-13.
- Cámara-Lemarroy, C. R., Rodríguez-Gutiérrez, R., Monreal-Robles, R., *et al.* Gastrointestinal disorders associated with migraine: a comprehensive review. *World journal of gastroenterology*, 2016, 22.36: 8149.
- Aamodt, A. H., Stovner, L. J., Hagen, K., *et al.* Comorbidity of headache and gastrointestinal complaints. *The Head-HUNT Study*. *Cephalalgia*, 2008, 28.2: 144-151.
- Chang, F. Y., & Lu, C. L. Irritable bowel syndrome and migraine: bystanders or partners?. *Journal of neurogastroenterology and motility*, 2013, 19.3: 301.
- Crawford, J., Liu, S., & Tao, F. Gut microbiota and migraine. *Neurobiology of Pain*, 2022, 100090.
- Naghibi, M. M., Day, R., Stone, S., *et al.* Probiotics for the prophylaxis of migraine: A systematic review of randomized placebo controlled trials. *Journal of clinical medicine*, 2019, 8.9: 1441.
- van Hemert, S., Breedveld, A. C., Rovers, J. M., *et al.* Migraine associated with gastrointestinal disorders: review of the literature and clinical implications. *Frontiers in neurology*, 2014, 5: 241.
- Georgescu, D., Reisz, D., Gurban, C. V. *et al.* Migraine in young females with irritable bowel syndrome: still a challenge. *Neuropsychiatric disease and treatment*, 2018, 14: 21.
- Martami, F., Togha, M., Seifishahpar, M., *et al.* The effects of a multispecies probiotic supplement on inflammatory markers and episodic and chronic migraine characteristics: A randomized double-blind controlled trial. *Cephalalgia*, 2019, 39.7: 841-853.
- Edvinsson, L., Haanes, K. A., & Warfvinge, K. Does inflammation have a role in migraine?. *Nature Reviews Neurology*, 2019, 15.8: 483-490.