

EEN RUSTIG HOOFD BEGINT IN JE BUIK

Multispecies probiotica bij migraine

MULTISPECIES PROBIOTICA BIJ MIGRAINE

Je hebt van je arts, diëtist of therapeut probiotica geadviseerd gekregen omdat je last hebt van migraine. In deze folder wordt uitgelegd wat probiotica zijn, waarom je deze krijgt en wat deze voor je doen.

MIGRAINE

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. 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. Er zijn aanwijzingen dat bij migraine het darmmicrobioom 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.

DE BACTERIËN IN ONZE DARMEN

Elke volwassene draagt anderhalf tot twee kilo darmbacteriën met zich mee. Deze bacteriën zijn medeverantwoordelijk voor een goede werking van het afweersysteem, de spijsvertering

en het functioneren van de hersenen. In de ideale situatie is er een gunstig evenwicht in het darmmicrobioom en een positief effect op onze gezondheid. Bij migraine is dit evenwicht vaak verstoord. Dit verstoorde evenwicht speelt een rol in het verloop van de ziekte. Een gezonde leefstijl en ondersteuning van de darmbacteriën met probiotica kan helpen een gezond darmmicrobioom 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. Uit wetenschappelijk onderzoek bij mensen met migraine blijkt dat probiotica een gunstig effect kunnen hebben op intensiteit (30% minder) en frequente (40 - 45% minder) van migraineaanvallen. Patiënten die probiotica namen hadden bovendien minder medicatie nodig om een aanval te verlichten.

WAT ZIJN PROBIOTICA?

Probiotica zijn goede bacteriën die van nature voorkomen in de darm.

Voeding zoals zuurkool en yoghurt bevat probiotische bacteriën. Als onderdeel van de dagelijkse voeding zijn deze producten goed voor het behoud van een gezond bacterie-evenwicht, maar ze bevatten niet genoeg bacteriën om specifieke gezondheidsproblemen te verlichten. Met dat doel kunnen probiotica als voedingssupplement worden ingezet.

Probioticaproducten bevatten voldoende bacteriën (minimaal één miljard) die levend de darm kunnen bereiken en de gezondheid positief kunnen beïnvloeden.

‘Meer balans in je darmen, meer rust in je hoofd.’

MULTISPECIES, INDICATIESPECIFIEKE PROBIOTICA

Er bestaan veel verschillende soorten probiotica in de vorm van drankjes, poeders of pillen met verschillende bacteriestammen. De eigenschappen van bacteriën verschillen, net zoals kenmerken van mensen onderling verschillen. Zo zijn sommige bacteriën goed in het verlichten van allergiesymptomen en andere in het verminderen van darmklachten of het ondersteunen van de hersenwerking. Er is geen enkele bacterie die alles kan. Daarom raden we aan om multispecies probiotica te gebruiken: probiotica die bestaan uit een aantal verschillende soorten bacteriën die elkaar aanvullen in wat ze in ons

lichaam doen. Overigens betekent dit niet: hoe meer hoe beter. Sterker nog, uit onderzoek blijkt dat slim gekozen bacteriën die goed kunnen samenwerken en voor specifieke aandoeningen effectief zijn, het beste resultaat geven. We noemen dit indicatiespecifieke probiotica.

HET GEBRUIK VAN PROBIOTICA

Neem probiotica bij voorkeur in op een lege maag, bijvoorbeeld voor het ontbijt of voor het slapengaan. Zorg bij gebruik van medicatie dat er minimaal twee uur tussen de inname van medicatie en probiotica zit. Probiotica hebben niet direct effect. Neem ze daarom minimaal zes tot acht weken. Probiotica kunnen veilig voor een langere periode worden gebruikt. Stoppen of minderen kan ervoor zorgen dat gezondheidsklachten terugkeren. In dat geval kan de inname van probiotica worden hervat.

MOGELIJKE BIJWERKINGEN VAN PROBIOTICA

Probiotica zijn veilig, ook voor zwangeren en kinderen. Er zijn geen ernstige bijwerkingen bekend. Soms zorgt de inname in de eerste week voor wat onrustige darmen, winderigheid of een veranderd ontlastingspatroon. Dit gaat vanzelf over en is geen reden om te stoppen. Neem bij twijfel of vragen altijd contact op met jouw gezondheidsprofessional.

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., Yemisici, 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-Gutierrez, 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.