



HOOFDSTUK 6

EFFECTIVITEIT VAN VITAMINES EN
VOEDINGSSUPPLEMENTEN BIJ DE
PREVENTIEVE BEHANDELING VAN
MIGRAINE

VERSIE 2 - JANUARI 2022

EFFECTIVITEIT VAN VITAMINES EN VOEDINGSSUPPLEMENTEN BIJ DE PREVENTIEVE BEHANDELING VAN MIGRAINE

Er is enig bewijs voor een gunstig effect van bepaalde vitamines en supplementen bij de preventieve behandeling van migraine. Vanwege het feit dat deze behandelingen weinig tot geen negatieve effecten hebben, kan overwogen worden om deze als preventieve behandeling voor migraine te adviseren. Van veel vitamines en supplementen is er te weinig bewijs om deze actief aan te bevelen. Van sommige is bekend dat zij schadelijk kunnen zijn. Zinnvolle opties zijn:

- Riboflavine (vitamine B2) 50 – 400 mg
- Co-enzym Q10 100 mg
- Magnesiumcitraat 600 mg (mogelijk)

PREPARATEN EN ADVIEZEN

Er zijn zeer veel vitamines en supplementen die aanbevolen worden voor de behandeling van hoofdpijn. De meeste van deze preparaten zijn via internet te verkrijgen. **Tabel 6.1** geeft een overzicht van de meest voorkomende en de bewijskracht ten aanzien van de preventieve behandeling van migraine.

Tabel 6.1: Diverse vitamines en supplementen

Middel	Effectiviteit	Opmerkingen
Alfa-liponzuur	Onvoldoende bewijs voor enig effect	-
Co-enzym Q10 100 mg	Ja, enig effect aangetoond bij preventie migraine. Reductie aantal aanvallen en duur aanval; geen negatieve effecten	-
Foliumzuur	Onvoldoende bewijs voor enig effect	-
Gember	Onvoldoende bewijs voor enig effect	-
Ginkgo biloba	Onvoldoende bewijs voor enig effect	-
Magnesiumcitraat 600 mg	Mogelijk effectief bij preventie van migraine; geeft soms gastrointestinale bijwerkingen	-
Melatonine	Onvoldoende bewijs voor enig effect	-
Moederkruid (feverfew)	Geen duidelijk effect; geen negatieve effecten	-
Riboflavine (vitamine B2) 50 – 400 mg	Ja, enig effect aangetoond bij preventie migraine bij volwassenen. Reductie aantal migrainedagen; geen negatieve effecten. ('Grade B' bewijs AAN-richtlijn)	Mogelijk minder effectief bij Westerse bevolking
Vitamine B12	Onvoldoende bewijs voor enig effect	-
Vitamine C	Onvoldoende bewijs voor enig effect	-
Vitamine D (1000 – 4000 IU/dag)	Mogelijk effect bij preventie migraine	-
Vitamine E	Onvoldoende bewijs voor enig effect	-
Wortel groot hoefblad (butterbur)	Ja, enig effect aangetoond bij preventie migraine. Door mogelijke hepatotoxiciteit (door aanwezigheid van pyrrolizidine-alkaloïden) is dit echter niet aan te raden	Tabletten zonder pyrrolizidine verkrijgbaar. Onvoldoende duidelijk of dit wel veilig is.

LITERATUUR

1. Thompson DF, Saluja HS. Prophylaxis of migraine headaches with riboflavin: a systematic review. *J Clin Pharm Ther* 2017;42:394-403.
2. Zeng Z, Li Y, Lu S, et al. Efficacy of CoQ10 as supplementation for migraine: A meta-analysis. *Acta Neurol Scand* 2019;139:284-93.
3. Von Luckner A, Riederer F, et al. Magnesium in migraine prophylaxis. A systematic review. *Headache* 2018;58:199-209
4. Ghorbani Z, Togha M, Rafiee P, et al. Vitamin D in migraine headache: a comprehensive review on the literature. *Neurol Sci* 2019;40:2459-77.
5. Lisicki M, Schoenen J. Metabolic treatments of migraine. *Expert Rev Neurother* 2020;20:295-302.
6. Pudella F, Shield K. Non-pharmacological approaches for migraine. *Neurotherapeutics* 2018;15:336-45.