

# Migraine

**Om gek van te worden!**

De rol van omega-3 vetzuren  
bij migraine

# Migraine, om gek van te worden...

De rol van omega-3 bij migraine

Wist je dat er zo'n 280.000 Nederlanders met migraine bekend zijn bij de huisarts. De meesten ervaren veel pijn, ondanks medicijngebruik.

## Migraine.... Om gek van te worden.....

Misschien heb je op mijn website "Mijn verhaal" weleens gelezen, dan wet je dat ik in het verleden veel klachten had waaronder vaak en heftige migraine. Gelukkig kan ik in de verleden tijd prakten want nu heb ik echt nooit meer migraine. En echt.... Wat een verademing, wat een verschil voor mijn leven!

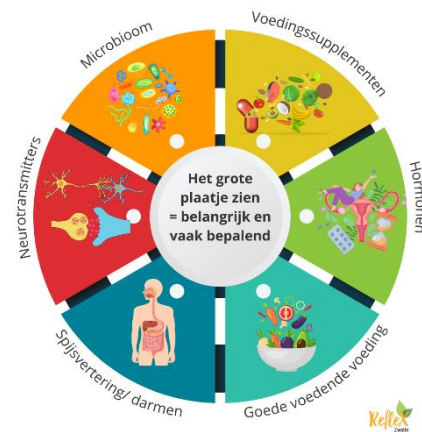


## Voor mij werkte de combinatie:

- Voeding en leefstijl aanpassen;
- Darmherstel, want ook mijn darmen waren alles behalve goed....;
- Goede orthomoleculaire ondersteuning.

Deze blog gaat alleen over de rol van omega bij migraine, maar het totale plaatje is altijd belangrijk voor (volledig) herstel.

Steeds meer mensen kiezen [voor dit online traject](#). Juist omdat hier alles in opgenomen is, er geen reistijd is, gemakkelijk in te plannen.



Inmiddels al heel wat jaren verder heb ik in mijn praktijk al erg veel mensen – vooral vrouwen - geholpen om ok van de migraine af te komen, of op zijn minst de aanvallen (sterk) te verminderen of minder heftig te laten zijn.

Een van de orthomoleculaire producten die ik gebruikte, en nog steeds gebruik, is **omega-3**.

Nu zit er veel – heel veel verschil in omega-3 supplementen. Eerder schreef ik daar [deze blog](#) over waarin veel info over omega-3 staat en ook wat m.i. de juiste omega is en waarom dat zo is!

Verderop in deze blog nog iets meer info over voeding en het kiezen van het juiste omega-3 supplement.



# Waarom werkt omega-3 zo goed bij migraine?

## Onderstaand een uitleg hierover.

Er is een gepubliceerd onderzoek geweest naar de rol van omega bij migraine.

## Omega-3 en Migraine: Hoe Helpt het?

Als orthomoleculair therapeut en ook ervaringsdeskundige op het gebied van migraine, weet ik uit eigen ervaring hoe ingrijpend deze aandoening kan zijn. Migraine is niet zomaar een hoofdpijn; het is een complexe, invaliderende aandoening die het dagelijks leven aanzienlijk kan verstoren. De intense, bonzende hoofdpijn gaat vaak gepaard met misselijkheid en overgevoeligheid voor licht en geluid, waardoor je gedwongen wordt om in een donkere kamer te rusten. Dit heeft niet alleen impact op je werk, maar ook op je sociale leven.



## Omega-3 als Ondersteuning bij Migraine

Reguliere behandelingen voor migraine zijn voornamelijk gericht op medicatie. Echter, steeds meer onderzoek wijst op de potentie van voedingsinterventies, waaronder omega-3 vetzuren, om de frequentie en ernst van migraineaanvallen te verminderen.

Naast omega-3 zijn er meer aanpassingen in je voeding – leefstijl wenselijk. Reflex Natuurlijk (w)eten is als voeding de basis. En... persoonlijk uitzoeken wat voor jou goed is. In de praktijk kan dit getest worden of via [deze](#) urinetest.

## Wat Zijn Omega-3 Vetzuren?

Omega-3 vetzuren zijn essentiële vetzuren die je lichaam nodig heeft, maar niet zelf kan aanmaken. Je vindt ze vooral in noten, zaden, vette vis en algen. Ons huidige Westerse dieet bevat vaak te veel omega-6 en te weinig omega-3, wat nadelige effecten op de gezondheid kan hebben. Vooral de visvetzuren EPA (eicosapentaeenzuur) en DHA (docosahexaeenzuur) in omega-3 lijken een positieve invloed te hebben op migraine.



[Omega-3](#) heeft veel functies in ons lichaam. Veel mensen hebben hier onbewust een tekort aan.



# Onderzoek naar Omega-3 en migraine

Uit een dubbelblind, placebogecontroleerd onderzoek van 16 weken bleek dat mensen die meer omega-3 vetzuren binnenkregen, minder vaak en minder ernstige migraineaanvallen hadden. De afname in migrainedagen per maand was nog groter wanneer de voeding ook minder linolzuur bevatte.

Een recente meta-analyse toonde ook aan dat een hoge dosering omega-3 de frequentie en ernst van migraine significant verminderde in vergelijking met medicijnen en placebo's. Bovendien hadden omega-3 supplementen minder bijwerkingen dan de traditionele migrainemedicatie. Wel benadrukken onderzoekers dat er meer grootschalige, gerandomiseerde onderzoeken nodig zijn om de effectiviteit en optimale dosering van omega-3 te bevestigen.

## Hoe werkt omega-3

Omega-3 vetzuren spelen een cruciale rol in de gezondheid van onze hersenen en zijn een belangrijk onderdeel van onze celmembranen. Omega-3 vetzuren zijn nodig en onmisbaar om te zorgen dat de celwand goed doorlaatbaar blijft. Zijn deze te stug dan kunnen de voedingsstoffen onmogelijk geheel en goed in de celkern komen en is het afvoeren van afvalstoffen ook een stuk moeilijker.

Verschillende werkingsmechanismen kunnen bijdragen aan de vermindering van migraine:

- **Ontstekingsremmende werking:** Omega-3 vermindert de productie van ontstekingsbevorderende stoffen zoals prostaglandines, die betrokken zijn bij pijn en ontsteking tijdens migraineaanvallen.
- **Vermindering van pijnsignalen:** Omega-3 kan de reacties van het pijnsignaleringssysteem verminderen, wat helpt bij het verlichten van de pijn.
- **Vaatverwijding remmen:** Omega-3 kan de vaatverwijding in de hersenen verminderen, wat helpt om migraineaanvallen te voorkomen door de bloedstroom beter te reguleren.



## Onderzoeken

1. <https://www.bmj.com/content/374/bmj.n1448>
2. Sanders, A. E., Shaikh, S. R., & Slade, G. D. (2018). Long-chain omega-3 fatty acids and headache in the U.S. population. *Prostaglandins, Leukotrienes and Essential Fatty Acids*, 135, 47-53.
3. Chen, T. B., Yang, C. C., Tsai, I. J., et al. (2024). Neuroimmunological effects of omega-3 fatty acids on migraine: a review. *Frontiers in Neurology*, 15, 1366372.
4. Soveyd, N., Abdolahi, M., Bitarafan, S., et al. (2017). Molecular mechanisms of omega-3 fatty acids in the migraine headache. *Iranian Journal of Neurology*, 16, 210-217.
5. Ramsden, C. E., Zamora, D., Faurot, K. R., et al. (2021). Dietary alteration of n-3 and n-6 fatty acids for headache reduction in adults with migraine: randomized controlled trial. *British Medical Journal*, 374, 1448.
6. Tseng, P. T., Zeng, B. Y., Chen, J. J., et al. (2024). High dosage omega-3 fatty acids outperform existing pharmacological options for migraine prophylaxis: a network meta-analysis. *Advances in Nutrition*, 15(2), 100163.
7. Calder, P. C. (2006). Polyunsaturated fatty acids and inflammation. *Prostaglandins Leukotrienes and Essential Fatty Acids*, 75(3), 197-202.
8. Antonova, M., Wienecke, T., Olesen, J., & Ashina, M. (2013). Prostaglandins in migraine. *Current Opinion in Neurology*, 26(3), 269-275.

## Conclusie test

Uit recent onderzoek blijkt dat omega-3, met name in hogere doseringen, effectief kan zijn bij het verminderen van de frequentie en ernst van migraine.

Omega-3 supplementen hebben bovendien minder bijwerkingen dan veelgebruikte migraine medicijnen.

Als orthomoleculair therapeut met brede ervaring en ook persoonlijke ervaring en kennis van migraine, raad ik aan [om omega-3 vetzuren](#) te overwegen als een natuurlijke aanvulling op de behandeling van migraine.

## Omega-3 test

**Hoe is dat bij mij? Heb ik wel omega-3 extra nodig?**

**Kom ik wel tekort?**

Misschien vraag jij je dat ook af en wil je dat eerst zeker weten. Dat kan via dit bloedonderzoek.

In mijn praktijk test ik het ook met elektroacupunctuur/ bioresonantie. Er is ook deze mogelijkheid voor een bloedonderzoek.

Via onderstaande link kun je deze aanvragen.  
Kijk ook even wat erbij staat over een speciaal aanbod!

<https://www.reflex-zwolle.nl/product/test-omega-3/>



# Voeding

Je voeding is altijd de basis voor een goede gezondheid. Immers, je kunt van alles supplementen gaan nemen maar als je voeding niet goed is bereik je nooit het optimale resultaat!

Neem zoveel mogelijk van de plantaardige producten die omega vetzuren bevat. Even een reminder, dat zijn;

## ALA zit in het voedingsmiddel:

- Avocado;
- Chiazaad;
- Hennepzaadolie;
- Lijnzaad(olie);
- Noten (vooral walnoten);
- Walnoten;
- Zaden;
- Zeewieren en algen.



## EPA en DHA zit in de voedingsmiddelen:

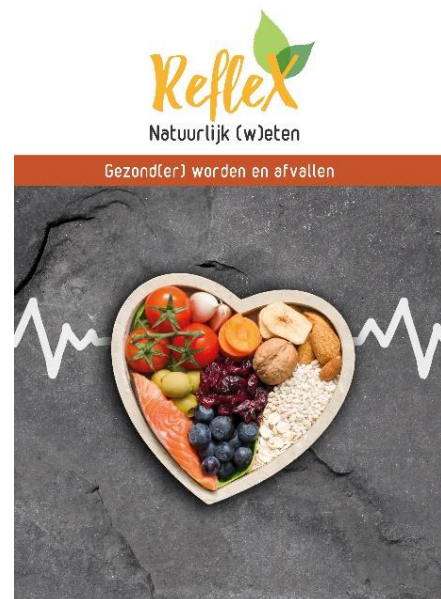
- Vette vis; zalm, haring, makreel, sardines;
- Schelp- en schaaldieren;
- Zeewier;
- Krillolie uit algen.

In het begin van deze blog vertelde ik al over voeding en Reflex Natuurlijk (w)eten. Voeding is altijd de basis, dat is immers de brandstof voor je lichaam.

Heb je hulp nodig voor begeleiding en wat bij jou past?

Laat mij je helpen. Of een van de andere gezondheidscoaches die [deze cursus](#) gevolgd hebben. Wil je weten of er een coach in jouw woonomgeving is? Stuur mij dan een mail en je krijgt de gegevens van de betreffende coach. Of ga zelf aan de gang met ons boek of [volg de online cursus](#). Vele mogelijkheden zijn er om jou te helpen.

- Start met [Reflex Natuurlijk \(w\)eten](#) fase 1;
- Gebruik dagelijks 500 gram groenten en voldoende vitamines en mineralen;
- Gebruik voldoende vezels;



- Gebruik geen voeding uit pakje en zakjes, met verborgen suikers en de ongewenste smaakversterkers;
  - Gebruik pro-biotische voeding zoals [kefir](#) en zuurkool die bijdragen aan een goede darmflora en zodoende het risico op ontstekingen verlagen. Zo nodig kan er gesuppleerd worden met pro-biotica. Ik geef je graag advies welke de beste is. En laat je echt hierover adviseren, er zijn zoveel verschillende op de markt. Kijk maar eens in een drogisterij en de keuze is reuze..... Of in de supermarkt de probiotische drankjes zoals ze verkocht worden.
- Dit is geen probiotica!**
- Gebruik voldoende (plantaardige) eiwitten. Dit zijn bouwstenen voor energie, herstel en opbouw;
  - Gebruik voldoende omega-3 bevattende voeding zoals vette vis **EN** neem een goed supplement omega-3;
  - Vermijd toegevoegde suikers en gebruik zoet uit natuurlijke voedingsbronnen;
  - Zorg voor voldoende beweging.

## Welk omega supplement is goed?

Je hebt al een paar keer gelezen een goed omega-3 supplement te kiezen en je hierover te laten adviseren. Er is zoveel ruis op de markt! Goedkoop is in dit geval ook echt duurkoop!

Er zijn veel aanbieders van omega-3 supplementen op de markt. Elke drogisterij verkoopt wel omega-3, de prijzen zijn een stuk lager dan de goede orthomoleculaire merken! Heel erg verleidelijk dus om die te kopen. Zijn die net zo goed? En zijn de duurdere merken dan gewoon 'marketing' en een goed verdienmodel, of zijn ze ook echt beter?



De verschillen in de producten zitten hem in dosering, kwaliteit, zuiverheid van de omega. In het onderstaande deel vertel ik je ook hoe ik mijn keus heb gemaakt voor de omega waar ik nu het liefst mee werk en inmiddels al een aantal jaren hele goede ervaringen mee heb.

Aan jou dan de keus hoe jij het wilt gaan doen. Je weet dan in ieder geval hoe je jouw keuze kunt maken.

- Hoe herken je een goed omega-3 supplement?
- Vloeibaar of capsules?
- Vegan omega-3?



Omega 3 kun je bij veel drogisterijen en andere winkels aanschaffen. Maar zijn dat altijd de goede supplementen? Niet elke vorm is de goede opneembare vorm.

Wat neem je nu als je veganistisch eet? Hoe kom je dan aan voldoende vetzuren? Een goed alternatief is een voedingssupplement op basis van algenvetzuren. Algen zijn rijk aan DHA en zetten dit zelf om in EPA. Het menselijk lichaam kan deze omzetting ook uitvoeren.

## Waar let je op bij het kiezen van een goed omega-3 supplement?

- De capsules moeten donker van kleur zijn;
- De inhoud moet licht van kleur zijn;
- Een ondoorzichtige verpakking;
- Er zit geen zonnebloemolie in;
- De totoxwaarde – dit zegt iets over de zuiverheid;
- Aangesloten bij “Friends off the sea” keurmerk;
- De fabrikant kan aangeven welke stappen hij in het productieproces heeft gezet om oxidatie tegen te gaan;



Welke merken zijn goede merken? Dit is een vraag die mij vaak wordt gesteld. Daarom zal ik enkele goede noemen. Wel wil ik er gelijk bij zeggen dat dit niet de enige goede zijn maar slechts enkele voorbeelden! Ik wil geen goede merken uitsluiten.

## Omega en oxideren

Omega 3-vetzuren worden vernietigd door hitte en bij blootstelling aan de lucht (oxidatie). Oxideren begint zelfs al met kamertemperatuur maar wordt sterk versterkt vanaf 160 graden.

Door oxidatie verliezen omega 3-vetzuren hun gezonde eigenschappen en kunnen in het slechtste geval schadelijk zijn voor uw gezondheid. En misschien wel het allerbelangrijkste effect: de omega-3 vetzuren worden slechter opgenomen.

De omega in een donkere capsule is het allerbeste en houd dit oxidatieproces tegen. Helaas hebben weinig firma's een donkere capsule.

De totoxwaarde; Deze waarde geeft de mate van oxidatie van de visolie aan, en geeft een beeld van de versheid en kwaliteit van het product. Hoe hoger de TOTOX-waarde, hoe meer oxidatie er heeft plaatsgevonden en hoe minder vers de visolie. Naast de mate van versheid van de visolie zegt ook de zuiverheid iets over de kwaliteit van een omega 3-product. Een totale TOTOX-waarde van 10 of lager is aan te raden.

Let op! Soms hoor je van hele lage totoxwaardes, kijk dan of het de totale totoxwaarde is. De totale totoxwaarde wordt namelijk berekend vanuit twee verschillende waardes. Een extreem lage totoxwaarde kan maar zo betekenen dat er maar 1 waarde genoemd wordt!





## Vloeibaar of in capsule?

De afgelopen jaren zijn er diverse firma's met vloeibare omega gaan werken. Vloeibare omega wordt veel blootgesteld aan zuurstof en oxideert dus sneller, toevoeging van antioxidanten gaat dit proces wel een beetje, maar onvoldoende tegen.

De voorstanders en leveranciers van vloeibare omega geven als nadeel van de omega in capsules aan dat juist bij het inbrengen van de omega in de capsule hele hoge temperaturen worden gebruikt waardoor de omega sterk geoxideerd al in de capsule wordt gebracht. Als dat waar is dat de verhitting veel sterker zou zijn dan zou dat natuurlijk echt niet goed zijn!

Daar heb ik een onderzoekje naar gedaan; naar het 'oxidatieproces capsulering' van omega 3 vetzuren.

Ik wilde het tegengeluid ook horen van de firma's zelf. En ik wilde weten welke stappen ze zetten tegen het oxidatieproces.

Daarom ben ik dit onderzoekje gestart omdat ik echt 100% zeker wil weten dat ik de goede producten adviseer.

In mijn onderzoekje heb ik bij enkele firma's nagevraagd hoe ze omgingen met het proces, hoe verwerken ze de omega in de capsule. En welke stappen zetten ze tegen het oxidatieproces. Ik heb het bij 3 firma's nagevraagd. Alle drie zijn het firma's die goede orthomoleculaire producten produceren.

In onderstaande video vertel ik je de uitslag van mijn onderzoekje. En het mag duidelijk zijn dat ik bij mijn eigen advies blijf en de omega-3 blijf adviseren. Hiermee heb ik dat nog eens extra bevestigd gekregen. Deze firma geeft – als enige – een heel duidelijk antwoord over de hele lage temperaturen en de genomen stappen tegen het oxidatieproces. Top!

<https://vimeo.com/902172983/6ed7ea24bb?share=copy>



## Mogelijke omega-3 producten

Nu wil je vast graag weten welke omega-3 supplementen ik vanuit mijn vakgebied en ervaring als de beste zie en welke ik adviseer.

Hier komen ze!

Onder de producten staan korting codes en linkjes waar je deze kunt regelen.

### Met stip op 1! De allerbeste!

Super omega van LR Health & Beauty;

1260 mg omega vetzuren:

- 630 mg EPA
- 420 mg DHA
- 117 gram bèta – glucaan



Wil je liever omega uit kril dan is dit een goede keuze

Omega-3 Krill

Niet geschikt voor mensen met een SCHAAL- en SCHELPIEREN allergie!

120 mg omega vetzuren:

- 60 mg EPA
- 32 mg DHA
- Antarctische krillolie 500 mg



Waar regel je deze producten:

## 1. De beste:

Mijn 1<sup>e</sup> keuze 'Super Omega' regel je [in deze e-shop](#)

([tinyurl.com/LRHealthBeautyRefleX-Zwolle](https://tinyurl.com/LRHealthBeautyRefleX-Zwolle))



Extra inkoopkorting! Deze firma heeft als extra voordeel dat je hier eenvoudig een account kunt nemen waardoor je nog eens met ca 25 - 30% korting kunt inkopen. Je krijgt dan namelijk de inkoopprijs. Wil je dat [mail mij](#) dan help ik je hiermee en regel ik het voor je. **Belangrijk!** Doe dit wel via mij dan kan ik je namelijk ook persoonlijk blijven adviseren hierover.

De producten van LR Health & Beauty kun [je in deze eShop](#) aanschaffen.

## 2. Omega uit kril:

Deze omega uit kril van Cell Care kun je hier regelen. Je kunt mijn korting code gebruiken:

<https://www.reflex-zwolle.nl/product/cell-care-supplements/>

Met deze blog hoop ik je van goede informatie over omega-3 en de rol van omega bij migraine te hebben voorzien. Met de mogelijkheden voor jou om de goede keuze te maken.

Met liefde en passie voor mijn vak heb ik dit geschreven in de verwachting er jou en jouw gezondheid mee te helpen. Voor jezelf, maar wellicht kun je er ook anderen verder mee helpen.

Heb je vragen?

Laat het gerust weten, ik help je graag.

*Voor nu wens ik je een fijne dag en blijf gezond!*



Met gezonde groet,

Celien van Dalen

[info@reflex-zwolle.nl](mailto:info@reflex-zwolle.nl)

[www.refleX-zwolle.nl](http://www.refleX-zwolle.nl)

[www.reflex-leren.nl](http://www.reflex-leren.nl)



### Copyright:

De teksten en foto's zijn eigendom van Reflex-Zwolle, Celien van Dalen en mogen dan ook niet zonder toestemming op geen enkele wijze gebruikt, gescand of gekopieerd worden.

