

# Vitamine D bij migraine

Patiënteninformatie

PIJNZORG

Migraine is een chronische en vaak zeer vervelende aandoening die grote invloed kan hebben op uw kwaliteit van leven. Recent onderzoek wijst op een mogelijke relatie tussen een vitamine D tekort en het vaker voorkomen van migraine. In deze folder leest u hoe vitamine D kan helpen bij patiënten met een vitamine D tekort.

## Wat is vitamine D?

Vitamine D staat ook wel bekend als de 'zonnevitamine'. Deze vitamine is cruciaal voor diverse lichaamsfuncties, waaronder de regulatie van calcium en fosfaat in het lichaam. Het is belangrijk voor het behoud van gezonde botten en spieren en ondersteunt daarnaast het immuunsysteem, de hersenen en het zenuwstelsel.

## Verband tussen vitamine D en migraine

Recente studies suggereren dat vitamine D niet alleen essentieel is voor de lichamelijke gezondheid, maar ook een rol kan spelen bij het verschijnen en de frequentie van migraine. Men denkt dat een tekort aan vitamine D kan leiden tot vaker voorkomende migraineaanvallen. Het aanvullen van vitamine D in je lichaam, kan mogelijk invloed hebben op het verminderen van uw kwetsbaarheid voor het ontstaan van migraine en hoofdpijn. Daarnaast kan het de werking van bepaalde overmatige zenuwsignalen afzwakken.

## Vitamine D aanvullen voor het verminderen van migraine

Voor patiënten die een tekort aan vitamine D hebben, kan aanvulling met vitamine D een effectieve methode zijn om niet alleen hun algemene gezondheid te bevorderen, maar ook om de ernst en het aantal aanvallen van migraine te verminderen.

## Aanbevolen dosering en gebruik

De juiste hoeveelheid vitamine D verschilt per persoon en is afhankelijk van leeftijd, geslacht, algemene gezondheid en de mate van het tekort. Het is belangrijk om samen met de huisarts uw bloedwaarden te controleren en een geschikte dosering vitamine D vast te stellen. Een veel voorkomende dosering is 10-20 microgram per dag, afhankelijk van uw persoonlijke behoefte.

## Mogelijke bijwerkingen

Wanneer u vitamine D gebruikt in de aanbevolen hoeveelheid, is een vitamine D supplement veilig.

## Vragen

Ga voor meer informatie en antwoorden op veelgestelde vragen naar: [www.dcklinieken.nl/contact](http://www.dcklinieken.nl/contact) of neem contact op met ons Service- en Informatiecentrum via 088 0100 900.

## Spoedgeval na bezoek aan DC Klinieken

Bel in geval van spoed: 088 0100 998.

Patiënten van DC Klinieken Dokkum bellen in geval van spoed na pijnzorg of maag- en darmonderzoek: 088 0100 960 of na radiologie: 088 0100 985.

## Zorgkaart Nederland

Wij vinden uw mening erg belangrijk. Laat daarom uw waardering achter op [ZorgkaartNederland.nl](http://ZorgkaartNederland.nl)!



Wilt u een waardering achterlaten?



DC Klinieken