

E - BOOK



DE GRENS BEREIKT

DE GRENS BEREIKT

*Hoe ik met keto een andere weg insloeg tegen
chronische migraine*

Bregje Tjallinks

Voorwoord

Een jaar geleden had ik nooit verwacht dat ik dit zou kunnen schrijven. Door mijn chronische migraine was mijn leven zeer beperkt. Ik had nergens ruimte voor. En zie mij nu eens!

Na jaren van verschillende behandelingen, was ik ten einde raad. In termen van medicatiegebruik en mijn uitzichtloosheid was mijn grens bereikt. Ik voelde me zo machteloos dat ik op zoek ging naar een behandeling met een compleet andere aanpak: het ketogeen dieet.

Ik schrijf dit voor alle mensen die zich herkennen in deze worsteling. En ik denk dat mijn ervaring waardevol genoeg is om te delen. Sterker nog, ik hoop dat je er zelf iets aan hebt. Alle mensen, vrouwen en moeders in het bijzonder, die zich schuldig voelen bij elke migraine aanval. Die uitgeschakeld in bed hun leven aan zich voorbij zien gaan. Voor iedereen die benieuwd is naar wat voeding met jouw ziekte zou kunnen doen.

Dit ebook is geen belofte voor genezing, ook geen medisch advies. Het is een kijkje in mijn persoonlijke reis, alle moeilijkheden en overwinningen die ik het afgelopen jaar heb mogen meemaken. Ik heb nog steeds migraine, zij het ontzettend veel minder.

Lief mens met migraine, ik hoop ontzettend dat dit ebook jou voorzichtig optimisme kan geven. Hopelijk zul je jezelf in mijn verhaal herkennen. Je zult nieuwe informatie tegenkomen. En heel misschien is het wel de start van jouw eigen ketoreis.

Inhoud - hoofdstukken

1. Van vroeger tot nu	5
2. Een leven tussen de aanvallen	9
3. Ik had niets meer te verliezen	12
4. Ik ga het proberen	18
5. De eerste maanden	22
6. Mijn leven werd weer groter	26
7. Afname medicijngebruik	29
8. Keerzijde van keto	32
9. Waar ik nu sta	36

1

Van vroeger tot nu

Migraine van jongs af aan

Mijn eerste ervaring met migraineachtige hoofdpijn als kind weet ik nog ontzettend goed. Ik was een jaar of 7, mijn oma kwam op bezoek die middag. Ik had er zó ontzettend naar uitgekeken dat ik op was van de spanning. En dus vervolgens de hele middag in bed doorbracht met knallende hoofdpijn. Ik kon niet meer recht zien en ik zag overal sterretjes, zo leek het.

Daarna kwam het geregeld voor dat ik zulke hoofdpijn had. Op verjaardagen, met de musical van groep 8, tijdens het winkelen. Van mijn ouders kreeg ik dan een paracetamol, moest ik in bed blijven, of mocht ik niet mee met activiteiten.

Toen ik ouder werd, vond ik het maar stom. Ik wilde alles doen wat mijn leeftijdsgenoten ook deden, en nam de hoofdpijn vaak voor lief.

Geen van mijn familieleden had migraine, dus mijn ouders waren er niet mee bekend. De oorzaak? Onduidelijk. Wel heb ik als meisje van 4 een zware hersenschudding gehad door een val van een ladder op een betonnen vloer. En daarna op mijn negende een aanrijding met een brommer. Of mijn migraine hiermee te maken heeft gehad, weet ik natuurlijk niet. Misschien wel, misschien helemaal niet. Het is niet te achterhalen.

Jongvolwassen

In de tijd dat ik anticonceptie gebruikte, werd mijn migraine heel voorspelbaar: iedere stopweek had ik een aanval. Van de huisarts kreeg ik voor het eerst een triptaan. In mijn studietijd was ik soms ook een aantal dagen achtereen uitgeschakeld. Hup even een mailtje naar de school, en uitzielen in mijn kamer.

Maar ik leefde gewoon zorgeloos door, zonder ooit te beseffen dat mijn migraine nog veel erger kon worden. Het hoorde nou eenmaal bij mij. Soms leverde het echter wel moeilijke momenten op.

Toen ik vol ambitie naar mijn stage reisde in Amsterdam, 5 dagen per week, was ik door de lange reis vaak **uitgeput en overprikkeld**.

Ik weet nog dat ik achter mijn bureau zat en een collega stagiaire hoorde zeggen: “Hee waar is Bregje vandaag? Of die heeft zeker weer hóófdpijn.. *grinnik*”

Hoe kwetsend ook, sommige collega's dachten blijkbaar dat ik spijbelde. Ik schaamde me rot.

Van episodisch naar chronisch

De migraine bleef behapbaar, met een enkele aanval per maand. Totdat ik samen met mijn toenmalige partner een huis had gekocht dat verbouwd moest worden. We hadden op dat moment ook ons eerste kind, en mijn hormonen waren door de zwangerschap uit balans. Daarbovenop had ik slaapgebrek door het voeden. Ik had last van het lawaai en de rommel van de verbouwing. En ik probeerde hiernaast ook nog goed te presteren op mijn werk en voor mijn studie.

Ik voelde dat het erger werd, doordat ik vaker knallende hoofdpijn kreeg. Soms wanneer ik met de auto mijn dochter naar de crèche had gebracht en de dag nog moest beginnen. Ook werd mijn concentratie slechter. Ik weet nog dat ik op zo'n slechte dag een keer een aanrijding heb veroorzaakt. Gelukkig niet heel ernstig: ik reed achteruit met de trekhaak van onze auto in op de bumper van de auto achter mij. Gat erin. Het was een klein ongeluk, maar zonder de verergerde migraine was het waarschijnlijk niet gebeurd.

Ik trok al vaak aan de bel voor mijn steeds erger wordende hoofdpijn en slechte belastbaarheid. Eerst bij mijn bedrijfsarts, die mij het advies gaf meer te gaan wandelen en rust te nemen. Vervolgens bij mijn huisarts, die zei: wanneer je minder gespannen bent, zal je hoofdpijn wel afnemen. Later dat jaar begon ik ook met therapie, in de hoop dat dit iets zou veranderen aan mijn spanning en hoofdpijn. Ondanks dat ik

veel aan de therapie gehad heb, heeft het niets gedaan voor mijn migraine.

Achteraf gezien logisch, maar op dat moment geloofde ik mijn behandelaren en wat ze mij vertelden. Niemand dacht aan chronische migraine. Zelf was ik er ook niet van op de hoogte dat migraine chronisch kon worden. Dat zoiets bestond. Zodoende had ik het ook helemaal niet in de gaten, en dacht ik dat mijn klachten snel over zouden gaan als ik weer wat extra was uitgerust. (Spoiler: dit gebeurde niet).

Inmiddels werkte ik ook niet meer, door spannings- en hoofdpijnlachten. Steeds dacht ik: “ach, je zal wel zien, na een paar maanden ben ik er weer helemaal bovenop.”

Pas toen ik bij het geluid van een brommer in elkaar kromp, de reflecties van lichten mij misselijk maakten en ik echt bij elke autorit na 10 minuten hoofdpijn had, dacht ik: dit kan echt niet langer. En het gekke was: mijn huisarts verwees mij niet eens direct door naar een neuroloog, ik moest er eerst 3 maanden voor geen pijnmedicatie meer gebruikt hebben. Dit is een bekend verhaal voor veel migrainepatiënten, en van mij mag deze maatregel direct geschrapt worden.

2

Een leven tussen de aanvallen

De zwaarste periode

En zo verslechterde mijn gezondheid steeds verder. Televisiekijken, autorijden, zonlicht verdragen, de harde geluiden van het huishouden: alles deed pijn. Ik moest mijn ouders steeds vaker vragen om de zorg voor mijn dochtertje over te nemen. Die zomer was de zwaarste periode. Drie maanden lang mocht ik geen pijnmedicatie gebruiken van de huisarts. Maar ook toen ik daarna medicijnen van de neuroloog kreeg, verbeterde mijn leven nauwelijks.

Bijna iedere week lag ik drie dagen achter elkaar in bed met een zware migraineaanval. Ik trok me terug in het studeerkamertje, omdat daar het minste licht en geluid binnenkwam. Daar lag ik alleen. De week daarop gebeurde weer hetzelfde. En de week daarna opnieuw.

Impact op mijn gezin

Ik ging door een diep dal van pijn, machteloosheid en schuldgevoel. Tijdens een aanval slaap je niet voortdurend. Je bent wakker, maar kunt vrijwel niets. Juist op die momenten kregen mijn somberste gedachten alle ruimte. Sociaal contact was er bijna niet meer. Ook de zorg voor mijn dochter moest ik steeds vaker overdragen. Mijn ouders werkten allebei fulltime. Wanneer zij niet konden helpen, belde ik mijn tante, mijn zus of mijn ex-partner. Ik moest zo vaak om hulp vragen, elk telefoontje was een opgave.

Ik wist namelijk dat mijn ziekte niet alleen mijn eigen leven beheerste, maar ook grote invloed had op de mensen om mij heen. Mijn vader werkte regelmatig thuis om te kunnen bijspringen. Mijn moeder zegde yogalessen af om voor ons te koken. Soms moest mijn ex-partner helemaal vanuit Amsterdam komen om onze dochter op te halen.

Afspreken met vriendinnen lukte niet meer. Ik probeerde het contact via de telefoon te onderhouden, maar sommige vriendschappen hebben deze periode niet overleefd. Dat is oké. Om een vriendin te hebben, moet je in mijn ogen ook een vriendin kunnen zijn. En daar had ik op dat moment simpelweg niets voor over.

Wachten op verlichting

Een goede dag was voor mij geen dag voor een gezellig uitstapje. Het was een hersteldag. Ik probeerde boodschappen te doen en er zo goed mogelijk voor mijn dochter te zijn. Meer zat er meestal niet in.

Wanneer mijn dochter niet thuis was, moest ik rusten. Daarmee bedoel ik niet even rustig op de bank zitten met

een boek. Ik lag of zat met mijn ogen dicht en deed verder helemaal niets. Mijn vermoeidheid was extreem geworden. Gelukkig kreeg ik thuiszorg om te helpen met het schoonmaken van het huis. Verder wachtte ik. Op een medicijn, een behandeling of iets anders dat mij mijn leven terug zou geven.

Wel een behandeling, geen genezing

Iedere keer als een arts een nieuw medicijn of een andere behandeling voorstelde, vlamde de hoop weer op. Misschien gaat het nu eindelijk beter. Misschien kan ik uit deze ellende klimmen.

Maar bij iedere nieuwe aanval werd die hoop opnieuw de grond in geboord. Langzaam begon ik te geloven dat mijn migraine nooit meer over zou gaan.

Medicijnen, therapieën en aanpassingen in mijn voeding: sommige behandelingen maakten mijn aanvallen iets korter of minder pijnlijk. Maar niets gaf mij mijn leven terug. Mijn wereld bleef bestaan uit aanvallen, herstellen en wachten op de volgende.

Uiteindelijk was het de uitzichtloosheid die me deed besluiten iets radicaal anders te proberen.

3

Ik had niets meer te verliezen

De eerste behandelingen

Bij de hoofdpijnpoli werd al snel vastgesteld dat ik chronische migraine had. Mijn neuroloog schreef candesartan voor: een bloeddrukverlagend medicijn dat ook wordt gebruikt om migraineaanvallen te voorkomen. Ook kreeg ik voor het eerst sumatriptan in de vorm van injecties. Deze injecties zouden sneller moeten werken dan tabletten, maar opnieuw vond ik de bijwerkingen erg heftig. Na een injectie viel ik direct in slaap en voelde ik me compleet uitgeschakeld. Het leek alsof ik nauwelijks meer wakker kon worden.

Daardoor durfde ik het medicijn niet te gebruiken wanneer ik alleen thuis was met mijn dochter. Zij was toen twee jaar oud en we waren regelmatig samen. Tijdens een aanval beet ik daarom vaak op mijn tanden en probeerde ik iemand te bellen die kon komen helpen.

Ondanks de medicijnen had ik nog steeds ongeveer twee aanvallen per week. Op de dagen van de week die overbleven hield ik vaak de hele dag ernstige hoofdpijn. Omdat de migraine zo frequent bleef, kwam ik in aanmerking voor een behandeling met botox.

Ook deze behandeling bracht jammer genoeg niet wat ik ervan gehoopt had. Ik keek er niet tegenop, want mijn gedachte was: doet niet de halve bevolking hieraan? Maar wat had ik het onderschat. 32 injecties in hoofd, nek en rug. En pijnlijk ook! Als bonus kreeg ik op de dag dat de botox injecties werden gezet een hele zware migraineaanval. Na zes maanden op dit traject, was er nog steeds geen merkbare verbetering. Ik werd moedeloos.

Mijn neuroloog vertelde me vervolgens over een nieuw en veelbelovend medicijn: Ajovy, een zogenoemde CGRP-remmer, ontwikkeld in de VS. Het dure middel werd voor mij vergoed en ik kon er direct mee beginnen. Iedere maand zou ik mezelf thuis op de bank een injectie geven in mijn been.

Opnieuw ontstond er een sprankje hoop. Misschien zou dit dan eindelijk het middel zijn dat mijn leven kon veranderen?

Hoop op verandering

Mijn neuroloog had me verteld dat de migraine misschien nooit meer helemaal zou verdwijnen. Zelf begon ik die mogelijkheid steeds meer te geloven. Dromen over de toekomst durfde ik nauwelijks nog. Hoe kon ik plannen maken als ik niet wist of ik de volgende dag überhaupt uit bed zou kunnen komen? Hoe kon ik in een genezing geloven als alle medicatie niet bleek te werken?

Gelukkig waren er de **mensen om mij heen** die weigerden mijn situatie als onveranderlijk te zien.

Zij bleven me aanmoedigen om verder te zoeken. Hun vertrouwen gaf mij steeds opnieuw de moed om nog één behandeling te proberen, nog één mogelijkheid te onderzoeken.

Zo begon langzaam het idee te ontstaan om mijn voeding radicaal te veranderen. Ik besloot me te verdiepen in het ketogeen dieet. Mijn gedachte was simpel: ik had al zoveel geprobeerd. Wat had ik nog te verliezen?

The Migraine Miracle

Tijdens mijn zoektocht kwam ik het boek *The Migraine Miracle* tegen. Een kleine Engelstalige paperback met een opvallende boodschap: volgens de auteur hangt migraine nauw samen met onze moderne leefomgeving en voedingspatronen. Een mogelijke oplossing zou daarom kunnen liggen in een manier van eten die beter aansluit bij hoe mensen vroeger leefden.

De auteur, dr. Josh Turknett, is neuroloog en heeft zelf migraine. In zijn boek beschrijft hij hoe hij opgroeide met migraineaanvallen en hoe deze ervaring hem uiteindelijk motiveerde om neurologie te gaan studeren. Ondanks zijn medische kennis bleef hij lange tijd last houden van migraine.

Totdat hij zijn voeding veranderde en merkte dat zijn klachten afnamen.

Volgens zijn eigen verhaal verminderden zijn aanvallen steeds verder en verdwenen ze uiteindelijk zelfs. Die ervaring vormde de basis voor de voedings- en leefstijlaanpak die hij in zijn boek beschrijft. Het klonk bijna te mooi om waar te zijn. Zou dit dan echt kunnen werken?

Toch maakte het boek me nieuwsgierig. Turknett legt uit wat er volgens hem tijdens een migraineaanval in de hersenen gebeurt, welke rol voeding en leefstijl mogelijk spelen en hoe verschillende factoren samen een aanval kunnen uitlokken. Achterin staat zelfs een ketogeen menu voor drie weken. Dat maakte de overstap naar keto ineens een stuk concreter en haalbaarder.

Het mandje en de migrainegrens

Een van de ideeën uit het boek die mij het meest is bijgebleven, was de uitleg van de migrainegrens. Turknett beschrijft een migraineaanval niet als het gevolg van één afzonderlijke trigger, maar als het eindresultaat van meerdere factoren die zich opstapelen. Welke factoren dat zijn, verschilt per persoon. Wat bij de een een aanval uitlokt, hoeft bij de ander helemaal geen probleem te zijn. Om dit uit te leggen gebruikt hij een beeld dat ik erg verhelderend vond:

Stel je een mandje voor dat door een aantal ballonnen de lucht in wordt getrokken. Jij zit in dat mandje. Hoe hoger het komt, hoe dichter je bij jouw persoonlijke migrainegrens komt. Zodra het mandje die 'grens' passeert, ontstaat er een aanval.

De ballonnen staan voor triggers die het mandje omhoog trekken. Denk aan genetische aanleg, hormonale schommelingen, slecht slapen, alcohol, stress, overbelasting of somberheid. Eén ballon hoeft niet direct een aanval te veroorzaken. Maar wanneer er steeds meer ballonnen bijkomen, stijgt het mandje langzaam richting de migrainegrens.

Tegelijkertijd hangen er gewichten aan het mandje, die het juist naar beneden trekken. Een regelmatig slaapritme, vaste eetmomenten, voldoende herstel, stressmanagement, bepaalde supplementen en preventieve medicatie kunnen ervoor zorgen dat het mandje lager blijft vliegen.

Wanneer je mandje al dicht bij de migrainegrens zweeft, kan één extra ballon voldoende zijn om eroverheen te gaan. Een slechte nacht, een menstruatie of een warme dag lijkt dan dé oorzaak van de aanval. In werkelijkheid was het volgens deze theorie slechts de laatste factor in een veel grotere opstapeling.

Turknett presenteert een voedingspatroon met weinig koolhydraten – en in het bijzonder een ketogeen dieet – als een mogelijk zwaar gewicht aan het mandje. Dit dieet is zo zwaar als een olifant en zal ervoor zorgen dat je mandje nooit meer te hoog vliegt.

Dat betekent niet automatisch dat alle triggers verdwijnen. Je kunt nog steeds slecht slapen, stress ervaren, ongesteld worden of last hebben van warmte. Maar volgens deze theorie zou je brein daar mogelijk beter tegen bestand zijn, omdat je verder bij de grens vandaan blijft.

Het bleef natuurlijk een vergelijking. Bovendien was het de visie van één arts. En er werd online nogal sceptisch gedaan over dit boek, dat het onzin zou zijn. Of ongezond.

Maar één gedachte liet me niet meer los: wat als de oplossing zo simpel zou kunnen zijn, wat als het voor mij zou helpen? Na alles wat ik geprobeerd had, moest ik het weten. Zo begon mijn eigen experiment met keto.

4

Ik ga het proberen

De beslissing

Nadat ik het boek van Turknnett had uitgelezen, liet de gedachte van voeding als medicijn mij niet meer los. Het duurde nog ongeveer een week aan twijfelmomenten tot ik de knoop doorhakte. Vooral het feit dat je niet weet wat je te wachten staat, maakte me onzeker. Ik had geen startdatum gekozen, ik voelde gewoon dat ik het niet langer wilde uitstellen.

Mensen uit mijn omgeving reageerden enthousiast! Het gros van de mensen was oprecht geïnteresseerd in hoe dit zou kunnen werken. Iedereen kende wel iemand die ooit keto had geprobeerd, het waren interessante verhalen. Iemand vertelde dat je er erg uit je mond van zou gaan ruiken. Nouja, als dat het enige is?

Zelf wilde ik kijken of ik na drie weken effect merkte. Zo niet, dan kon ik gewoon weer 'normaal' gaan eten.

Praktische voorbereidingen

Vanaf dag één voelde ik een enorme onzekerheid. Nog nooit in mijn leven had ik eerder een strikt dieet gevolgd. En nu moest ik me houden aan eetijden, een hele beperkte boodschappenlijst en ik moest ook nog eens maaltijden verzinnen die niet alleen ik, maar ook mijn dochtertje van vier zou willen eten (en zij is best *picky*).

Ik ging er op een zondagavond eens heel goed voor zitten en zocht me suf op internet naar ketorecepten. De volgende dag liep ik met de ingrediëntenlijst ineens een heel ander rondje door de supermarkt. Mijn wagentje lag vol met bijna uitsluitend groene bladgroente, kaas en vlees. En bij elk schap bleef ik staan om het etiket te lezen. Wat duurde dit lang! Wel een uur liep ik rond! Natuurlijk moest ik voor mijn dochter ook de gebruikelijke boodschappen nog doen. Bij de kassa schrok ik wel even van de bon.

Linzen, kikkererwten, aardappelen, sauzen met suiker: thuis ging alles in een krat. Ik gaf het weg. Mijn voorraadkastjes waren toen opvallend leeg, alles wat keto is zat namelijk in mijn koelkast of vriezer. Champignons, vlees, spinazie, en de eieren. Zo. Veel. Eieren.

Tijdens de eerste weken

Toen ik begon, had ik absoluut niet de verwachting dat dit dieet zou werken. Ik wilde het gewoon kunnen afstrepen van de lijst met 'mogelijke behandelingen die ik nog niet heb geprobeerd'. Mocht het niet werken, dan kon ik daar in elk geval rust in vinden. Bewust probeerde ik nergens op te

rekenen, maar toch voelde ik ook hoop dat ik verschil zou merken.

Ik kookte vooral vetrijke maaltijden, met daarbij een beetje rijst, pasta, aardappelen of een broodje voor mijn dochter. Een broodje shoarma werd dus een maaltijdsalade met shoarmavlees. In plaats van spaghetti nam ik courgetti, en tomatensoep verdween gewoon uit het menu.

Voor mijn dochter was het wel even wennen. Ik legde uit dat mama nu 'anders' eet en dat het kon helpen voor mijn ziekte. Ze vond het best grappig toen ik zat te ontbijten met eieren en spek, maar voor haar smeerde ik nog altijd gewoon een boterhammetje pindakaas. Ik wilde haar geen dieet opleggen dat voor haar helemaal niet noodzakelijk is.

Dat was soms best lastig. Ik weet nog dat ik een ontzettend rijpe mango aan het snijden was voor haar fruithapje. Het sap droop van mijn vingers. De eerste weken moest ik echt afkicken van suiker en kostte het me een enorme wilskracht om dan niet toch even een hapje te proeven.

Het kostte me ook iets meer werk: in de ochtend een warme maaltijd voor mezelf bereiden, terwijl ik mijn dochter moest klaarmaken voor school. Maar ik wist dat ik uiteindelijk naar twee of zelfs één maaltijd per dag wilde gaan. Later kreeg ik meer routine en begon ik ook met vasten. Achteraf kan ik zeggen dat dit juist tijd kan besparen.

Kleine veranderingen

Na drie dagen het dieet te volgen, vermoedde ik dat ik in ketose was. Ik voelde me mentaal energiek, alsof ik drie koppen koffie achter elkaar had gedronken. Benieuwd naar de uitslag deed ik een plastest. Die liet ketonen zien. Ik merkte

het vooral in mentale helderheid, ik kon beter dingen onthouden. Van concentratiegebrek door de migraine, kwam ik voorheen soms slecht uit mijn woorden, dit was nu beduidend minder.

Mentaal voelde ik wat verbetering, maar ik had wel last van **fysieke ongemakken**.

Mijn spieren waren uitgeput, ik had dorst, ik moest elk uur naar het toilet om te plassen. Een ritje naar school op de fiets voelde als een uur in de sportschool. Ook liep ik rond met een gierende honger, het afkicken van koolhydraten was mentaal best zwaar.

Maar in mijn migraine veranderde er de eerste weken weinig. Ik had nog steeds elke week een aanval. Elke dag van de week naar bed met hoofdpijn. Misschien had ik toch op een groter effect gehoopt. Ik kon niet naar afspraken toe, ik moest nog steeds elke 2 uur gaan liggen om uit te rusten. Mijn oordopjes en zonnebril gingen nog overal mee naartoe.

Mijn migraine was dus niet verdwenen of verbeterd. En toch was er iets veranderd. Ik kon helderder nadenken en leek minder gevoelig voor de prikkels om me heen. Wanneer ik twijfelde, zocht ik online naar ervaringen van anderen. Dit soort verhalen gaven mij de kracht om door te gaan. De drie weken waren nog niet voorbij, maar in mijn hoofd zette zich alvast een nieuwe deadline vast: ik wilde dit minimaal een half jaar doen. Dus ging ik door.

5

De eerste maanden

Eerste tekenen van verandering

Mijn oorspronkelijke plan was simpel: ik zou keto drie weken proberen. Merkte ik niets, dan kon ik het afstrepen en weer verder zoeken. Na die drie weken had ik nog steeds wekelijks migraine. Mijn aanvallen waren nog niet duidelijk veranderd, maar mijn energie en mentale helderheid wel. Voor het eerst in lange tijd had ik het gevoel dat er íéts gebeurde. Voor mij reden genoeg om het experiment wat langer door te zetten.

De eerste weken bleef ik iedere week migraine houden, meestal zaten er zo'n zes dagen tussen. Ik geloofde op dit moment nog niet dat keto mijn migraine zou verminderen. Maar dat er iets veranderde, merkte ik aan een aantal dingen. De extra energie die keto mij gaf, zorgde ervoor dat ik weer voor het eerst in tijden kon sporten! De lichte conditietraining op een spinner in huis gaf me een geweldig

gevoel. Ook kon ik weer zonder oordoppen boodschappen doen.

De treinreis

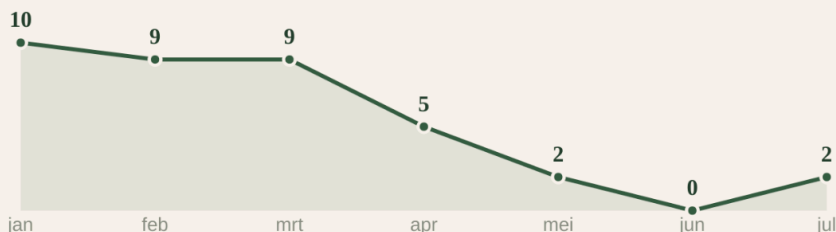
Maar echte verandering in mijn migraine voelde ik voor het eerst tijdens een treinreis die ik maakte. Ik moest die vrijdagmiddag met mijn dochtertje met de trein naar haar vader. Normaal gesproken, als ik migraine heb, is dit echt een no-go. Dan moest ik iemand anders vragen om haar weg te brengen of op te halen. Ik werd die ochtend wakker met een migraineaanval. Ik voelde direct paniek en schuldgevoelens opkomen. Maar gelukkig kon mijn moeder een paar uur op mijn dochtertje passen.

Na twee uurtjes bijslapen viel me op dat de migraine niet was verergerd. Het was ook niet helemaal over, maar ik kon wel rustig opstaan en thee zetten. Met een stekende pijn in mijn rechteroog, slaap en nek, begon ik aan de dag. De aanval werd verrassend genoeg niet erger. Ik heb die dag gevast (niets gegeten), pepermuntolie op mijn slapen gedaan, twee paracetamol genomen en mijn dochter weggebracht met de trein. Ik was uitgeput, de hoofdpijn bleef nog vierentwintig uur doorgaan. Maar dat ik pratend met mijn dochter in de trein kon zitten, was echt een wonder.

Ik bleef me tijdens die hele treinreis afvragen of ik hierna niet extreem zou instorten, of ik niet het hele weekend in bed moest liggen. Op de terugweg deed ik mijn slaapmasker op en oordopjes in, dolblij dat dit gelukt was, terug naar huis. Wel moest ik herstellen en had ik de dagen erop veel hoofdpijn.

Van bijna wekelijks naar sporadisch

Dagen met een migraineregistratie per maand



10 dagen in januari → 2 dagen in juli

Mei–juli: gemiddeld circa 84% minder geregistreerde dagen dan januari–april.

Een patroon van vooruitgang

Eén mildere aanval kon natuurlijk toeval zijn. Maar vanaf april begon ik een patroon te zien. De tijd tussen de aanvallen werd langer; mijn migraine werd minder gemakkelijk uitgelokt en aanvallen gingen sneller voorbij. Tussen aanvallen in begon ik meer te ondernemen. Langzaam durfde ik te denken wat ik maandenlang niet had durven hopen: misschien was mijn lichaam daadwerkelijk aan het veranderen.

Dat betekende niet alleen minder pijn, maar ook meer dagen waarop ik voor mijn dochter kon zorgen, een afspraak kon maken of het huis uit kon. Daarnaast had ik sinds maart 2026 ook geen sumatriptaninjecties meer gebruikt. Dit medicijn, wat vroeger onmisbaar was, bleef nu nutteloos in zijn doosje zitten.

Het was inmiddels mei. In een jubelstemming, toen ik echt geloofde dat mijn migraine aan het genezen was, boekte ik

mijn eerste vakantie naar het buitenland sinds drie jaar. Voor deze zomer stond nu ineens een vakantie naar Stockholm gepland. Toen de vliegticket en het verblijf waren betaald, voelde dat als een bevestiging dat mijn leven weer groter was geworden. Ik ging er vanuit dat ik tegen die tijd nog meer hersteld zou zijn.

Toch kwam mijn vertrouwen niet even snel terug als mijn energie. Mijn lichaam kon steeds meer, maar in mijn hoofd hield ik voortdurend rekening met de volgende aanval. Iedere afspraak voelde nog als een risico. Pas door voorzichtig opnieuw dingen te ondernemen, begon ik te ontdekken dat mijn oude grenzen niet altijd meer klopten.

6

Mijn leven werd weer groter

Angst los laten

Mijn dagelijks leven werd steeds kleine beetje aangenamer. Het ging echt zo geleidelijk dat ik het niet altijd doorhad. Ik haalde enorm veel moed uit mijn verbeterde conditie, mijn hersenmist trok op en ik genoot echt van de normale momenten in mijn leven. Zonder al te zoetsappig te willen klinken: mijn leven keerde langzaam terug.

Ook toen mijn migraine afnam, leefde ik nog steeds met angst voor de volgende aanval. Een aanval kan zo makkelijk worden uitgelokt dat je alle triggerende situaties leert te vermijden. Jarenlang leefde ik volgens vaste regels: alle afspraken waren onder voorbehoud, nooit alleen onderweg zijn, medicatie mee in de tas. Ook was ik tijdens een afspraak altijd op de klok aan het letten: als iets te lang duurde, volgde er hoofdpijn. Het

was erg pijnlijk om vriendinnen die zich hadden verheugd te moeten afbellen.

Terug het leven in

Deze angst heb ik echt moeten uitdagen. Zo heb ik begin mei een nachtje gekampeerd met mijn zus. We kozen deze camping omdat die midden in het bos lag, en geen gezeul met tent of slaapzak. We hadden een knusse caravan, zodat ik me hier tijdelijk kon terugtrekken voor een mini-dutje. Ik bleef expres maar één nacht omdat ik mijn nieuwe gezondheid niet al te veel wilde testen. Het meest zag ik op tegen slapen op een ander bed. Ik was echt even bang dat ik met hoofdpijn wakker zou worden. Spoiler: ik had inderdaad hoofdpijn. Maar geen migraine! We hebben een heerlijk dagje gehad met meditatie, boswandelingen en goede gesprekken. Het was geweldig om dit weer te kunnen delen met iemand van wie ik hou.

Dit soort leuke uitjes waren er vaker. Ik kon bijvoorbeeld weer een middag met een vriend naar een museum. Ik ging erheen met frisse moed en tegelijkertijd was ik bang voor fel licht en bezoekers, zonder plek om me terug te trekken. Ook dit lokte geen migraineaanval uit! En voor mijn 31e verjaardag was het grootste cadeau om voor het eerst in drie jaar weer eens uit eten te kunnen gaan. Uiteraard bij een visrestaurant, waar ze de heerlijkste keto-gerechten hadden.

Lichamelijk sterker

Nog iets wat ik eerder al kort benoemde: ik begon weer fysiek sterker te worden. Voorheen kon ik niet sporten, iets wat mensen met migraine waarschijnlijk herkennen. Dat je na het sporten direct last krijgt van hoofdpijn, gespannen

schouders en nek, en misschien wel een aanval. Ruim twee jaar kon ik alleen maar korte stukjes wandelen.

Sinds ik keto doe, is dit veranderd. Met behulp van een trainingsschema heb ik mijn conditie weten op te bouwen. Ik ging van vijftien minuten per dag rustig fietsen naar dertig minuten intervaltraining. Ook doe ik nu meerdere keren per week krachttraining. Maar het belangrijkste resultaat: ik kan mijn dochtertje weer met gemak optillen. Dit maakte me zo dankbaar en trots!

Op het schoolplein

Je kent het wel: een meute kleuters en kinderen die uitgelaten een binnenplaats op stromen. Luid geroep, gegil, ouders druk in gesprek met elkaar. Ik kon mijn dochter op slechte dagen niet zelf ophalen. Op goede dagen nam ik mijn oordoppen en zonnebril mee en hield ik me afzijdig, zonder contact te maken met de andere ouders. Terwijl ik best een sociaal persoon ben, vermeed ik expres gesprekjes en contact. Het voelde elke keer slecht, maar zodra mijn dochter naar buiten kwam, wilde ik maar één ding: zo snel mogelijk naar huis.

Langzaam veranderde ook dat. Op een middag besepte ik hoe weinig last ik had van de prikkels. Ik bleef rondhangen bij de rekstokken in het zonnetje, kijkend naar mijn spelende dochter. Soms fiets ik tegenwoordig zelfs nog even met ouders naar het speeltuintje in de buurt. Misschien ziet een ander hier niets bijzonders aan. Maar voor mij was het een wereld van verschil. Mijn leven kwam niet alleen terug in speciale uitjes zoals een museum of een restaurant. Juist op de normale dagen werd mijn leven makkelijker.

7

Afname medicijngebruik

Drie behandelingen tegelijk

Terwijl ik ontzettend blij was met alle veranderingen die ik doormaakte, vroeg ik me soms wel af of dit echt puur door het dieet kwam. Toen ik in januari 2026 met keto begon, kreeg ik ook botox en gebruikte ik al driekwart jaar Ajovy. Deze drie behandelingen liepen tegelijkertijd. Daardoor kan ik niet met volledige zekerheid zeggen welke behandeling verantwoordelijk was voor mijn herstel. Toch denk ik persoonlijk dat het ketogeen dieet voor een grote verandering heeft gezorgd; hiervoor heb ik een paar aanwijzingen.

In april van 2025 begon ik met Ajovy. Het leek na twee maanden iets beter te gaan, maar dat herstel stagneerde ook heel snel weer. Na driekwart jaar besloot ik, in overleg met mijn neuroloog, de combinatie met botox te nemen. Omdat

ik Ajovy 675 mg per drie maanden toegediend krijg en botox elke 12 weken, worden beide ongeveer om de drie maanden herhaald. Op 7 januari kreeg ik mijn eerste botox, op 16 januari zette ik de Ajovy, en op 23 januari begon ik met keto.

Toen Ajovy mijn enige preventieve medicijn was, had ik elke week een aanval. En vooral de laatste drie weken vóór een nieuwe behandeling waren erg zwaar. Ik herkende het patroon inmiddels: de aanvallen werden pijnlijker, duurden langer en ik had vaker sumatriptan nodig. Alsof het medicijn dan was uitgewerkt.

De aanleiding: het telefoontje

Tijdens zo'n terugval in december 2025 belde ik mijn neuroloog huilend op. Het middel hielp iets, zei ik, maar niet lang genoeg.

Ik voelde me alsof ik iedere drie maanden opnieuw **richting de bodem** zakte en alleen maar kon wachten op de volgende behandeling.

Dit telefoontje was de doorslag: na die vreselijke weken, begon ik met keto, botox en Ajovy als combinatie. Als ik de situatie voor en na dit omslagpunt met elkaar vergelijk, zie ik een aantal heel duidelijke verschillen. Maar omdat botox pas over het algemeen na 6 maanden begint te werken, schrijf ik die veranderingen toch toe aan het ketodieet.

Drie aanwijzingen

Aanwijzing 1: aan het einde van mijn Ajovy-behandelcyclus zijn mijn aanvallen sinds januari 2026 beduidend minder pijnlijk en minder invaliderend. Eerst zette ik de 'ontwenningssweken', zoals ik ze noemde, in mijn agenda. Na twee cycli te hebben gehad, kan ik zeggen dat de verbetering geen toeval meer is. De ontwenningssweken zorgen niet meer voor extra migraine.

Aanwijzing 2: ik gebruik geen triptanen meer. Ik vang mijn aanvallen op met rust, paracetamol, vasten en pepermuntolie. Hiervoor was ik elke maand afhankelijk van ongeveer acht à negen sumatriptaninjecties. Soms bij twee verschillende aanvallen per week, en soms nam ik twee injecties voor één aanval.

Aanwijzing 3: de aanvallen volgen elkaar minder snel op en duren korter. De cijfers hiervan staan ook in hoofdstuk vijf. Op moment van schrijven heb ik nog maar een à twee zeer milde aanvallen per maand.

De resultaten werden dus langzaam zichtbaar tijdens de eerste maanden. Ik kan niet bewijzen welk deel van mijn herstel door Ajovy, botox of keto kwam. Uiteindelijk ben ik slechts één proefpersoon en is mijn experiment niet wetenschappelijk uitgevoerd.

Wat ik wel weet, is dat mijn migrainepatroon veranderde. Toch was het dieet niet altijd eenvoudig of zonder nadelen. Ja, ik doe keto vrijwillig, maar natuurlijk zou ik ook een normaal leven willen leiden waarbij ik gewoon een croissantje met jam kan eten. En dat zit er voor mij (voorlopig) niet meer in.

8

De keerzijde van keto

Het afhaalrestaurant

Keto is absoluut niet altijd makkelijk. Ook al heeft keto mij nieuwe vrijheid gegeven en kan ik weer meer dan tijdens de zwaarste periode van mijn ziekte, het heeft ook een prijs. En dan bedoel ik niet alleen het bonnetje bij de supermarkt.

Teleurgesteld zag ik op een dag in maart dat mijn favoriete Vietnamese afhaalrestaurant ging sluiten. Vóór keto was dit mijn go-to restaurant als ik mezelf wilde trakteren: heerlijk eten en ik kon het thuis rustig opeten. Op de allerlaatste dag dat ze geopend waren, ging ik erheen om mijn favoriete gerecht te bestellen, maar dan zonder rijst. Helaas wist ik niet hoeveel suiker er in de saus zat. Ik waagde de gok en heb die avond overheerlijk gegeten.

Maar de dag na dit etentje kreeg ik een zware aanval. Natuurlijk is het niet zeker of het door de maaltijd kwam, maar het voelde wel alsof ik werd afgestraft voor die ene

uitzondering. Sindsdien ben ik ontzettend alert, bij al het eten dat ik niet zelf heb bereid. Het is best een mentale last, vooral omdat ik nog niet weet of mijn voedingspatroon voor altijd zo zal moeten blijven.

De praktische last van keto

Daarnaast vraagt keto veel praktische voorbereiding. Je moet je lunch voorbereiden als je een dagje weg bent, want je kunt niet even gauw een krentenbol meenemen. Zodra je een keertje uit eten wilt gaan, ben jij degene die de hele menukaart moet uitpluizen om te kijken of er ergens niet stiekem suiker in zit. En als het gerecht dan eenmaal op tafel staat, blijken er vaak toch nog ingrediënten in te zitten die je niet kunt eten. Zo kun je vaak geen aardappels als bijgerecht eten en zit je salade vol met zoete groenten of dressing. Dit kan soms best ongemakkelijk voelen als de bediening je bord halfvol weer komt ophalen.

Tijdens mijn reis naar Stockholm merkte ik pas echt hoeveel praktische voorbereiding keto vraagt. Ik kon niet snel een paar broodjes meenemen voor onderweg, maar moest iedere ochtend nadenken over mijn lunch en soms ook mijn avondeten. Dat leverde gelukkig ook mooie momenten op. Wanneer ik op pad was, zocht ik een rustig plekje met uitzicht aan het water om mijn zelfgemaakte lunch op te eten. Bovendien scheelde het behoorlijk wat geld dat ik niet iedere middag ergens aanschoof voor koffie en een Zweeds gebakje. Toch was ik dagelijks met mijn eten bezig: wat nam ik mee, waar kon ik het bewaren en wat kon ik later op de dag eten? Dat stond lijnrecht tegenover het vrije, spontane vakantiegevoel dat ik van vroeger kende.

Nee zeggen en onbegrip

En heb je al je praktische voorbereidingen getroffen, dan volgt het moeilijkste deel. Nee zeggen, uitleg geven en omgaan met onbegrip. Zo had een goede vriendin van me een prachtige chocoladetaart gebakken op de verjaardag van haar dochter. Speciaal voor mij had ze, omdat ik dit niet mocht, een schaalpje fruit voorbereid. Ontzettend lief van haar, maar ik moest het toch afwijzen. Mijn beleefde poging om het uit te leggen voelde toch erg ongemakkelijk.

Er zijn vervolgens mensen op zo'n verjaardag die je erg scheef aankijken. Of was dit maar mijn verbeelding? Anyway, ik voelde me dus soms gewoon lastig. Of ondankbaar. Of misschien zelfs buitengesloten en jaloers op mensen die wel 'normaal' kunnen eten. Mijn dochter zegt weleens: "O, mama mag je dit niet? Wat zielig!" Ik probeer er altijd luchtig over te doen, maar van binnen voel ik soms toch een steek.

Naast mijn trots en motivatie, zijn er soms ook **negatieve gevoelens**, en dat is oké.

Daarnaast zijn er gelukkig ook mensen die het tof vinden, die respect hebben voor mijn discipline. En ik heb genoeg vriendinnen die ontzettend blij voor me zijn. Ook kijken mensen verlekkerd naar de lunches of keto cheesecakes die ik soms voor ze maak. Het is weer eens iets anders dan een boterham! Je wordt vanzelf een creatieve chef.

Wat het me ook oplevert

Dit zijn de moeilijkheden die ik niet kende voordat ik met keto begon. Vooraf lees je vooral over koolhydraten en macro's, maar minder over de sociale en praktische kant. Soms mis ik de vanzelfsprekendheid van vroeger: ergens aanschuiven en eten zonder ieder ingrediënt te controleren. Keto heeft eten ingewikkelder gemaakt. Maar mijn leven daarbuiten is juist groter geworden. Ik kan beter voor mijn dochter zorgen, plannen maken, sporten en de deur uit. Zolang dit zo blijft, weet ik waarvoor ik kies.

9

Waar ik nu sta

Wat ik nog niet kan

Ik ga in dit e-book niet stellen dat keto mijn migraine volledig heeft genezen. Maar ik durf wel te zeggen dat mijn leven er compleet anders uitziet.

Er zijn nog steeds beperkingen waarmee ik te maken heb. Ik heb vaak last van eenzijdige hoofdpijn, vooral na een intensieve activiteit of te veel prikkels. Langer dan ongeveer 20 minuten werken met een beeldscherm lukt nog niet. Een lang gesprek voeren, of meerdere spelende kinderen in huis, putten me snel uit. Ik ben nog altijd gebonden aan een aantal rustmomenten op een dag, en zelfs met een middagdutje kan ik mijn hoofdpijn niet altijd voorkomen.

Kleine overwinningen

Daartegenover staan ontzettend veel persoonlijke overwinningen. Met een vriendin een kopje thee drinken op

een terras bijvoorbeeld. Of een half uurtje sporten met mijn favoriete housemuziek die luid uit de speakers komt! Werken aan dit e-book? Was voorheen echt geen mogelijkheid. Twintig minuutjes per dag schrijven lijkt misschien weinig, maar ik heb het toch maar gedaan. Ik kan zelfs weer tijd besteden aan een aantal hobby's en uitgebreid koken voor mijn gezin.

Door dit dieet heb ik mijn plezier in eten bereiden echt teruggevonden. Ik zoek nieuwe gerechten op, probeer van alles uit en droom inmiddels van een eigen foodblog met ketogerechten. Want ergens onderweg ben ik niet alleen afhankelijk geworden van keto; ik ben ook van deze manier van eten gaan houden.

Mijn migraine is niet helemaal verdwenen. Er zijn momenten bij stress of mijn menstruatie waarbij ik toch weer pech heb. En hoofdpijn is tegenwoordig vaak na een nacht slapen weer verdwenen.

Een onverwachte terugval

Na zes maanden keto kreeg ik onverwacht weer een zeer zware aanval, direct nadat ik in het ziekenhuis mijn botoxbehandeling had gekregen. In het verleden had ik na deze behandeling vaker een aanval gehad, maar deze keer overviel het me compleet. Ik was inmiddels zo gewend geraakt aan de vooruitgang dat ik bijna vergeten was hoe heftig migraine nog kon zijn. Angstgevoelens en negatieve gedachten kwamen hier ook direct weer mee terug. Het was een wake-upcall: het gaat veel beter met me, maar ik loop altijd risico.

Hoe een aanval er nu uit ziet

Hoe ziet zo'n aanval er dan uit? Op de botox-aanval na, zijn de aanvallen opvallend mild. Eerst overvalt een extreme vermoeidheid me. Zo'n vermoeidheid waardoor je al je plannen wilt afzeggen en je bed in wilt. Dan begint er een stekende pijn in één oog en één slaap op te komen. Dit breidt zich langzaam en pijnlijk uit naar de helft van mijn gezicht. Wanneer ik dan ga slapen, is de aanval de volgende dag meestal verdwenen. Wel moet ik dan een dag herstellen, en zijn geluiden en prikkels me snel te veel.

Daarnaast is de migraine van een pijnniveau waarbij ik gewoon nog kan praten en simpele handelingen kan uitvoeren. Echt, het is veel minder pijnlijk dan ik gewend was. Ik gebruik in de meeste gevallen niet eens paracetamol (of andere medicatie). En het beste is dat ik niet meer als een lijk in bed lig, met een icepack op mijn voorhoofd, een emmer naast mijn bed en een injectie in mijn been.

Ik ben weer mens

Ergens onderweg ben ik me minder als patiënt gaan voelen. Natuurlijk heb ik nog steeds mijn beperkingen, soms een terugval. Mijn herstel is echter duidelijk, voelbaar voor alle mensen om mij heen.

Ik ben niet helemaal genezen. Dat zou betekenen dat ik mijn oude leven weer terug zou krijgen, met onbeperkt veel energie en geen enkele beperking. Ook gebruik ik nog preventieve medicatie en houd ik me aan een streng dieet. Dit houdt mijn herstel in stand, maar zonder zou ik waarschijnlijk weer terugglijden naar de oude situatie.

Mijn lichaam, waar ik niet meer op kon rekenen, vertrouw ik inmiddels weer een beetje. De grenzen van mijn energie moet ik nog steeds streng bewaken. Maar ze verschuiven soms gelukkig ook.



Bregje van voor keto was **eenzaam**. Ook toen telde ik wel mijn zegeningen en kon ik genieten van iets kleins, maar ik was aan het overleven. Het grootste verschil is dat ik **nu** weer het gevoel heb dat ik mens ben. Ik heb de afgelopen jaren altijd op één ding gehoopt: dat ik weer ooit een **normaal leven** kon leiden. Nu kan ik weer de 'normale dingen' van het leven doen en genieten van mijn geweldige kind.

En ik kijk uit naar de mooie gebeurtenissen die nog op me wachten