

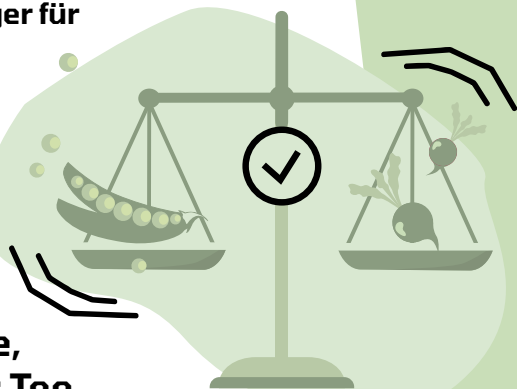
Migräne & Ernährung



Ein Service von Novartis

 **Leben &
Migräne**

Eines vorweg: Eine spezielle Migränediät gibt es nicht. Mit einer **ausgewogenen Ernährung** werden jedoch Mängelzustände vermieden, die wiederum **Trigger für Migräneattacken** sein können.



Koffeinhaltige Getränke, wie: Kaffee, Schwarzer Tee, Grüner Tee, Mate-Getränke, Koffeinhaltige Cola und Energydrinks

- Wer regelmäßig koffeinhaltige Getränke trinkt, kann bei einem Verzicht auf **Koffein Entzugserscheinungen** entwickeln.
- Zu diesen Entzugssymptomen können Kopfschmerzen gehören, vermutlich auch Migräneattacken.
- Umgekehrt kann auch ungewohnt **viel Koffein** Kopfschmerzen auslösen.



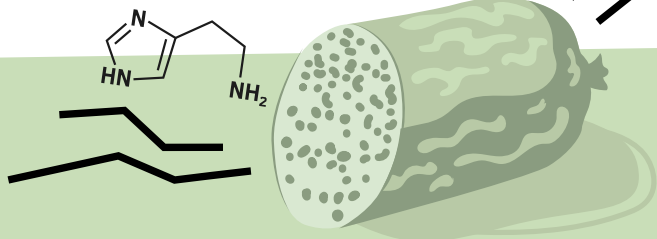
Alkohol

- Alkohol wirkt **harntreibend** und hat so auf den Körper einen **dehydrierenden Effekt**.
- Dehydrierung kann Kopfschmerzen auslösen, womöglich auch Migräne.
- **Katerkopfschmerzen** sind etwas anderes (diese stellen sich nach dem Alkoholkonsum zudem deutlich zeitverzögert ein als eine von Alkohol getriggerte Migräneattacke).



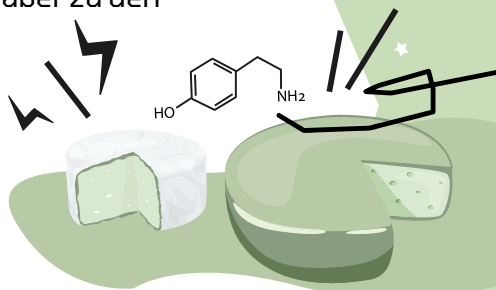
Histaminreiche Lebensmittel wie Wurst, Käse, Fisch

- Das Gewebshormon Histamin ist reichlich vorhanden in **tierischen Nahrungsmitteln** und in **mikrobiell produzierten Produkten** wie Sauerkraut und Wein.
- Auch Spinat, Tomaten und Essig sind reich an Histamin.
- Bei Menschen mit einer **Histaminintoleranz** kann Histamin Kopfschmerzen und Migräneattacken auslösen.



Tyraminhaltige Lebensmittel wie gereifter Käse und Bier

- Der bioaktive Stoff Tyramin findet sich in Lebensmitteln, die **Reifungs-** und **Gärungsprozessen** unterliegen.
- Dazu gehören gereifte **Käsesorten**, **Räucherfisch**, **gepökeltes Fleisch**, **Wein** und **Bier**.
- Ob Tyramin Migräne auslösen kann, ist nicht abschließend geklärt, es wird aber zu den möglichen Triggern gezählt.



Glutamat: Geschmackverstärker in Brühwürfeln und Fertiggerichten

- Glutamat ist ein Geschmacksverstärker auf natürlicher Basis.
- Er steckt vor allem in **Fertiggerichten** und **Würzmitteln** wie **Sojasoße** und **Brühwürfeln**.
- Glutamat gilt als Triggerfaktor für Migräne, ein sparsamer Umgang ist empfehlenswert.



Empfehlenswerte Lebensmittel bei Migräne:

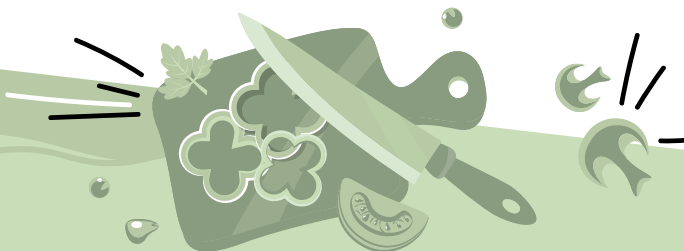
Ausreichend Wasser und ungesüßte Kräutertees

- Eine **regelmäßige Zufuhr von Flüssigkeit** – gut über den Tag verteilt – verhindert eine kopfschmerzfördernde Dehydrierung.
- Für einen **funktionierenden Stoffwechsel** ist ausreichend Flüssigkeit ebenfalls unverzichtbar.
- Pures Wasser und ungesüßte Kräutertees sind hier die beste Wahl, aber auch eine Fruchtsaft-schorle ist zwischendurch völlig okay.



Frische Lebensmittel, frisch zubereitet

- Wer mit **frischen Zutaten** selbst kocht, bestimmt komplett selbst, was auf den Teller kommt.
- Denn Fertiggerichte und stark verarbeitete Lebensmittel weisen oft einen hohen Gehalt an versteckten Zuckern auf: einfache Kohlenhydrate, die **migräne-triggende Blutzuckerschwankungen** bewirken.
- Auch findet sich darin häufig zu **viel Salz**: Eine zu salzreiche Ernährung kann nicht nur Migräne triggern, sondern vor allem auch Herz-Kreislauf-Erkrankungen fördern.



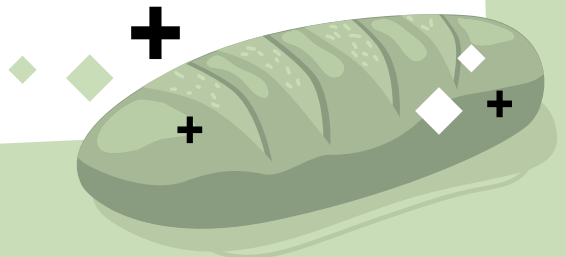


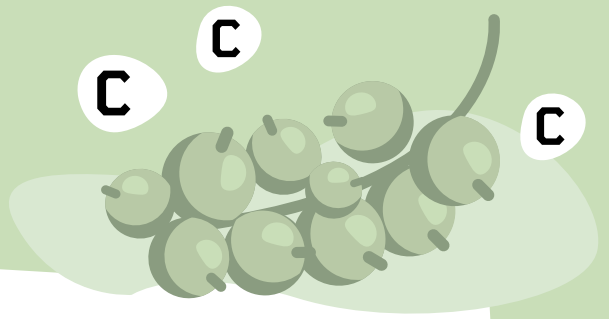
Buntes Gemüse mit grünem Schwerpunkt

- Grünes Gemüse wie Brokkoli und Grünkohl ist reich an **wertvollen Vitaminen, Mineral- und Ballaststoffen**.
- Andere Gemüsearten wie Möhren, Kürbis, Paprika und rote Bete sind auch gesund und machen den Speiseplan bunt.
- Ein hoher Gemüseanteil ist der wichtigste Vitamingarant auf dem täglichen Speiseplan.

Gute Kohlenhydrate, insbesondere aus Vollkornprodukten

- Vor allem für die Gehirnleistung sind **Kohlenhydrate** unverzichtbar.
- Gute, d. h. **komplexe Kohlenhydrate** wirken gemäßigt auf den Blutzuckerspiegel und führen nicht zu Heißhungerattacken.
- Gute Kohlenhydrate stecken vor allem in **Vollkornprodukten, Naturreis, Süßkartoffeln** und Hülsenfrüchten.





Heimisches Obst als gesunder Snack

- Wie Gemüse enthält auch Obst viele Vitamine.
- Lange Transportwege sind unnötig: Auch saisonales **heimisches Bio-Obst** hat gesunden Geschmack zu bieten.
- Beispiel Vitamin C: In **Sanddornbeeren** und **schwarzen Johannisbeeren** steckt sogar mehr des abwehrkräftestärkenden Vitamins als in Zitrusfrüchten.

„Junge“ Milchprodukte wie Quark und Joghurt

- Eine gute **Darmgesundheit** ist wichtig für den gesamten Organismus.
- Milchprodukte wie **Joghurt** und **Sauermilch** können einen positiven Einfluss auf die Darmgesundheit haben.
- Um den potenziellen Migränetrigger Tyramin zu vermeiden, empfehlen sich **Joghurt, Quark, Buttermilch** und **junge Käsesorten** statt Tilsiter oder alter Gouda.



Feste Essenszeiten für Haupt- und Zwischenmahlzeiten



- Das Auslassen von Mahlzeiten kann Kopfschmerzen auslösen.
- **Feste Essenszeiten** tragen effektiv dazu bei, dass keine fastenbedingten Kopfschmerzen entstehen.
- Zudem verhindern **regelmäßige Hauptmahlzeiten** und Snacks Heißhungerattacken, die die Entstehung von Übergewicht fördern.

Ernährung nicht zum Stressfaktor werden lassen

- Eine **ausgewogene Ernährung** ist wichtig, aber sie sollte nicht zur Raketenwissenschaft werden.
- Denn strenge Ernährungspläne mit strikten Regeln können Stress verursachen – und dieser triggert Migräneattacken.
- Wer darauf achtet, **ausreichend Gemüse** und **wenig Fast Food** zu essen, macht bereits vieles richtig.





Vitamin
B

Nahrungsergänzungsmittel: Meist unnötig, manchmal sinnvoll

- Eine **ausgewogene Mischkost** liefert grundsätzlich alle Nährstoffe, die der Mensch benötigt.
- Bei ärztlich festgestellten individuellen Mangelerscheinungen können Präparate aus der Apotheke zur **Nahrungsergänzung** sinnvoll sein.
- Bei älteren Menschen tritt beispielsweise ein Mangel an B-Vitaminen häufiger auf als bei jüngeren.

Bewegung und Entspannung

- Es stimmt, das ist jetzt nicht wirklich ein Ernährungsthema – aber Bewegung und Entspannung sind **wichtige Säulen** der nicht **medikamentösen Migräneprophylaxe**.
- Aktivitäten wie **Wandern** und **Radfahren** in der Natur verbinden beides: Bewegung und Entspannung.
- Aber doch noch ein Wort zur Ernährung: Snacks wie **Studentenfutter** (Frucht-Nuss-Mischung mit Rosinen) liefern die gesunde Energie für längere Touren.

© 2022 Novartis Pharma GmbH

