

Die Ernährungs-Docs



Therapie bei Migräne

Erstsendung: Montag, 29.01.2018, 21:00 Uhr

Das Wichtigste im Überblick:

- ✓ Rhythmus in den Tagesablauf bringen, Ruhephasen einhalten, ausreichend schlafen.
- ✓ In Ruhe essen, 3 Mahlzeiten pro Tag (Regelmäßigkeit beachten), davon eine warm. Spätestens 2,5 Stunden vor dem Schlafengehen die letzte Mahlzeit einnehmen.
- ✓ Den Umgang mit elektronischen Medien (Handy, TV und Co.) begrenzen.
- ✓ Für Belüftung bzw. Frischluft sorgen.
- ✓ Körperliche Überbeanspruchung vermeiden, für Erholung sorgen.
- ✓ Ausreichend trinken: mindestens 1,5 Liter pro Tag.
- ✓ Fertigprodukte meiden und Produkte ohne Konservierungsstoffe (Pökelsalz, Tartazin, Benzoesäure) und ohne Geschmacksverstärker (Glutamat) bevorzugen.
- ✓ Histamine stehen im Verdacht, als „Trigger“ für Migräne-Attacken zu wirken. Sie sind enthalten in Tomaten, Zitrusfrüchten, Schokolade, Rotwein u. a., insbesondere auch in vielen länger gereiften oder gelagerten Produkten (Konserven, Wurstwaren, Käse).
- ✓ Ein Migräne-Tagebuch ist oft hilfreich, um die Trigger herauszufinden. Notieren Sie alle Genussmittel, Stressfaktoren und Schmerzereignisse über mind. 4 Wochen.
- ✓ Bei beginnendem Kopfschmerz können ein Fußbad mit Senfmehl oder Bittermittel wie Absinthium oder Gentiana lutea helfen.
- ✓ Schmerzmittel (Paracetamol, Ibuprofen, Triptane u. a.) max. 10 x pro Monat einnehmen.

Grundsätzlich sollte eine Ernährungsumstellung immer mit dem Hausarzt oder einem Ernährungsmediziner besprochen werden

Kategorie	Empfehlenswert	Nicht empfehlenswert
Brot, Getreide und Beilagen wie Nudeln, Kartoffeln, Reis	Sauerteigbrot, hefefreie Backwaren, Haferflocken, Hirse, Quinoa, Müsli ohne Zucker, Vollkornnudeln, Vollkornreis, Pellkartoffeln	Weißbrot, Toastbrot, Weizen- und Milchbrötchen, Fertigbackmischungen, Weizenkeime; Hartweizennudeln, geschälter Reis
Brotaufstriche, Süßes, Snacks und Knabberkram	In Maßen: Konfitüre/Marmelade, Fruchtgummi, Kaugummi, Popcorn	Nougat(-creme), Erdnusscreme, Schokolade, Marzipan, süße Backwaren, Eiscreme, Bonbons, Chips, Zucker und künstlicher Süßstoff (auch in Light-Produkten)
Obst (2 Portionen/Tag)	Frisches Obst: Äpfel, Aprikosen, Melone, Heidelbeeren, Preiselbeeren, Litschi, Mango, Kaki, Kirschen, Johannisbeeren, Nektarinen, Pfirsiche, Pflaumen	<u>Nach individueller Verträglichkeit:</u> Ananas, Banane, Birne, Erdbeeren, Himbeeren, Kiwi, Papaya, Zitrusfrüchte, Rhabarber; <u>Ungeeignet:</u> kandiertes Trockenobst, überreifes Obst, Obstkonserven
Gemüse (3 Portionen/Tag)	Brokkoli, Chicorée, Gurke, grüner Salat, Karotten, Kohlrabi, Kohlsorten, Kürbis, Lauch, Mais, Mangold, Paprika, Radieschen,	<u>Nach individueller Verträglichkeit:</u> Auberginen, Avocado, Hülsenfrüchte wie Bohnen, Erbsen, Linsen, Kichererbsen, Sojabohnen, Spinat,

	Rettich, Rote Bete, Spargel, Zwiebeln, Zucchini	Sauerkraut, Sprossen, Tomaten, Pilze; Gewürzgurken/milchsauer eingelegte Gemüse, Konserven
Nüsse und Samen	Chiasamen, Esskastanien, Kokosnuss, Kürbiskerne, Leinsamen, Macadamia, Pinienkerne, Sesamsamen, Sonnenblumenkerne	<u>Nach individueller Verträglichkeit:</u> Erdnüsse, Pistazien, Haselnüsse, Walnüsse
Fette und Öle	Butter, Butterschmalz, Olivenöl, Leinöl*), Kokosfett	
Getränke (ca. 1,5-2 Liter/Tag)	Wasser, Kräutertees, Ingwer-Tee <u>Nach individueller Verträglichkeit:</u> frische, nicht zitrusshaltige Obstsäfte, Gemüsesäfte ohne Tomaten (außer Sauerkraut); Reis-, Hafer-, Kokosdrink	Sojamilch, schwarzer Tee, grüner Tee, Mate-Tee, Brennnesseltee, Kaffee, Tomatensaft, Obstsäfte aus Zitrusfrüchten, Milchmodgetränke (s. u.), milchsauer vergorene Säfte, Softdrinks, Alkohol (insb. Weißbier und Rotwein)
Fisch und Meeresfrüchte	Frisch gefangene oder tiefgefrorene Süß- und Salzwasserfische	Fischkonserven, Trockenfisch, Räucherfisch, Sardellen, Kaviar, mariniertes Hering, Salzhering; Muscheln und Schalentiere
Wurstwaren und Fleisch	Grundsätzlich frisches oder tiefgefrorenes Fleisch und Geflügel (mit Schweinefleisch haben einige Betroffene Probleme)	Gepökelte Fleischwaren (etwa Speck, Putenbrustaufschnitt, Lachsschinken, Kassler), Leber, Rohwürste (Salami, Cervelatwurst, Mettwurst), roher Schinken; mariniertes, getrocknetes Fleisch
Feinkost, Gewürze, Fertiggerichte	Apeflessig	Algengerzeugnisse, Brühe auf Hefebasis, Fleisch-/Hefeextrakte, Glutamat, Tomatenmark, Ketchup, Balsamico, Weinessig, Sojaprodukte (Tofu, Sojasoße, Sojasahne, eingelegte/konservierte Lebensmittel, Fertiggerichte
Eier, Milch und Milchprodukte, Käse	Eigelb (ganze Eier: max. 4/Woche); Milch, Buttermilch, Sahne, Speisequark, Naturjoghurt, Frischkäse, Mascarpone, Mozzarella, Ricotta, junger Gouda, Butterkäse	Zu viel Eiweiß; Tyraminhaltige Käsesorten (länger gereifte) wie etwa Bergkäse, Brie, Camembert, Chester, Cheddar, Edamer, Emmentaler, Gruyère, Parmesan, Roquefort, Tilsiter, Schmelzkäse, Schimmelkäse wie Gorgonzola, Harzer; Milchreis, Fruchtjoghurt, Fruchtquark, Kakaozubereitungen, Fruchtbuttermilch

*) Herstellung unter Ausschluss von Sauerstoff, Hitze und Licht (Oxyguard/omega-safe). Optimal wirken Leinöl und Weizenkeimöl kombiniert.

Empfehlungen erarbeitet in Kooperation mit dem Ernährungstherapie-Team vom medicum Hamburg.