

## CHECKLISTE ERNÄHRUNG

Unser hektischer Alltag macht es uns oft nicht leicht, jeden Tag regelmäßig und nährstoffreich zu essen. Dabei kann eine bewusste und vor allem regelmäßige Ernährung dafür sorgen, dass Betroffene weniger Migränetage im Monat haben und die Schmerzen gemindert werden.<sup>1</sup> Die folgende Liste bündelt wichtige Informationen zum Thema Ernährung.

### So individuell wie Sie

Jeder Mensch ist einzigartig und so können auch die Trigger für Menschen mit Migräne sehr unterschiedlich sein. Um herauszufinden, was bei Ihnen Attacken auslöst, hilft es ein Migränetagebuch zu führen. Darin können Sie den Verlauf und die Dauer einer Migräneattacke festhalten und was sie ausgelöst hat. Mit der Zeit lernen Sie Ihre Auslöser immer besser kennen und können sie so leichter meiden.

### Unsere Tipps zur Ernährung mit Migräne:

- Essen Sie regelmäßig, ausgewogen und in Ruhe.
- Essen Sie mindestens dreimal am Tag und planen Sie Zwischenmahlzeiten ein, falls notwendig.
- Lassen Sie nie das Frühstück ausfallen – so beginnen Sie Ihren Tag mit einer guten Grundlage.
- Nehmen Sie sich Zeit für Ihre Mahlzeiten und halten Sie, soweit das möglich ist, einen festen Rhythmus ein.
- Ein paar Stunden vor dem Zubettgehen sollten Sie nichts mehr essen.

### Achten Sie darauf,

- magnesiumreich zu essen. Viel Magnesium ist vor allem in grünem Gemüse, Vollkornnudeln, Naturreis, Quinoa, Hirse und Nüssen sowie in magnesiumreichen Wasser.
- ausreichend zu trinken. Pro Tag sollten Sie mindestens 1,5 Liter Flüssigkeit zu sich nehmen (z. B. Mineralwasser, Saftschorlen, möglichst ungesüßte Kräuter- und Früchtetees).
- Ihren Körper ausreichend mit Vitaminen zu versorgen. Gute Lieferanten sind pflanzliche Öle, Nüsse und Samen, Obst und Gemüse.
- Ballaststoffe auf den Speiseplan zu setzen. Ballaststoffreich sind zum Beispiel Haferkleie, Bohnen, Vollkornprodukte, Gemüse und Obst.

### Verzichten Sie besser auf ...

- Histamin- und tyraminreiche Speisen. Das sind meist eiweißreiche Nahrungsmittel, die gelagert und gereift oder fermentiert wurden, wie verschiedene Käse, Schinken, Dauerwurst und Sauerkraut.
- Nahrungsmittel, die im Körper eine histaminfreisetzende Wirkung haben. Das sind unter anderem Schalentiere, Zitrusfrüchte, Erdbeeren, Bananen, Tomaten, Schokolade.<sup>2</sup>
- Konservierungsstoffe. In vielen Fertigprodukten, Limonaden, Margarine, gepökeltem Fleisch und Käse finden sich Konservierungsstoffe als sogenannte E-Stoffe. Diese Stoffe stehen in Verdacht, Migräneattacken auszulösen.
- Geschmacksverstärker (Glutamat). Es gibt Hinweise, dass auch Geschmacksverstärker Migräne triggern.<sup>3</sup>
- Alkohol wie Rotwein, Bier oder Sekt.

Beim Einkauf lohnt sich immer ein Blick auf die Zutatenliste der Nahrungsmittel. Vor allem Fertigprodukte sollten Sie kritisch gegenüber stehen und diese im Zweifelsfall lieber im Regal stehen lassen.

**Bei allen Do's und Dont's sollte die Frage „Was Sie essen und wann?“ nicht in Stress ausarten. Denn essen ist auch ein Genuss.**

#### Referenzen:

- 1 Hajjarzadeh S et al. Nutr Neurosci 2018 Nov 29;1-7. doi: 10.1080/1028415X.2018.1550890.
- 2 [https://www.gastropraxis-mainz.de/fileadmin/\\_migrated/content\\_uploads/Pat-Info\\_Histaminintoleranz\\_2013.pdf](https://www.gastropraxis-mainz.de/fileadmin/_migrated/content_uploads/Pat-Info_Histaminintoleranz_2013.pdf).
- 3 <https://www.ndr.de/ratgeber/gesundheit/migraenetherapie100.pdf>.