

Hintergrund und praktische Tipps

Lebensmittel als Migräne-Trigger

Bei den einen ist es Schokolade, bei anderen Obst: Manche Lebensmittel können eine Migräne-Attacke triggern. Der Arzt und Ernährungswissenschaftler Dr. Uwe Siedentopp aus Kassel erläutert, wie es dazu kommt und wie man am besten dagegen vorgeht.

Viele Migräne-Patienten führen ihre Beschwerden auf bestimmte Nahrungsmittel oder Essgewohnheiten zurück. Dazu kursieren unterschiedliche Listen echter oder vermeintlicher Kopfschmerztrigger. Neben einer zunehmend belastenden Lebensweise spielt auch der häufige Verzehr von industrieller Fertignahrung eine Rolle als Triggerfaktor. Solche Faktoren werden heute im Rahmen der multimodalen Therapie von Kopfschmerzen aufgedeckt und berücksichtigt. Die Voraussetzung dafür ist eine korrekte Diagnose des Kopfschmerzsyndroms.

Im Folgenden werden mögliche Auslöser aus dem Bereich der Nahrungs- und Genussmittel sowie damit verbundene ernährungsmedizinische und diätetische Konsequenzen beschrieben.

Direkte Ursachen für Kopfschmerzen

Alkohol. Der häufigste Kopfschmerz ist der Alkoholentzug oder „Kater“-Kopfschmerz. Er ist dumpf drückend, bohrend oder pulsierend und geht oft mit Übelkeit, Erbrechen, Benommenheit, Mundtrockenheit und Gesichtsrötung einher. Er tritt fünf bis zehn Stunden auf, nachdem der Alkohol verstoffwechselt (metabolisiert) wurde. Der direkte Alkoholkopfschmerz setzt dagegen bereits etwa 30 Minuten nach dem Konsum ein. Er kann bis zur vollständigen Metabolisierung anhalten. Noch ist ungeklärt, welche Substanzen für die kopfschmerztriggernde Wirkung solcher Getränke ver-

antwortlich sind. Neben Äthylalkohol werden Flavonoide, die Serotonin-Freisetzung aus Thrombozyten, eine Dehydratation (Flüssigkeitsmangel des Körpers) sowie biogene Amine dafür verantwortlich gemacht. Auffallend ist, dass alkoholische Getränke individuell sehr unterschiedlich als Trigger bei Kopfschmerz- und Migränepatienten wirken.

Kaffee. Koffeinentzugs-Kopfschmerzen treten innerhalb von 24 Stunden auf, wenn ein täglicher Konsum von mehr als fünf Tassen Kaffee plötzlich ausbleibt. Neben Kaffee tragen vor allem koffeinhaltige Erfrischungsgetränke und Energy Drinks zum Koffeinkonsum bei. Klinisch auffällig wird der Koffeinentzugs-Kopfschmerz oft nach Operationen oder während einer Fastenkur. Gemäß den Diagnosekriterien der International Headache Society (IHS) verbessert er sich innerhalb einer Stunde, wenn der Betroffene eine Tasse Kaffee trinkt.

Nitrat. Der Nitrat- oder Nitrit-Kopfschmerz tritt bei dafür empfindlichen Menschen innerhalb einer Stunde auf, nachdem sie diese Substanzen zu sich genommen haben. Nitrate und Nitrite (Kennzeichnung E 250-252) werden in der Nahrungsmittel-Industrie als Konservierungsstoffe verwendet. Außerdem gelangen sie durch Überdüngung über die Umwelt in die Nahrungskette. Die dadurch ausgelösten Schmerzen sind pulsierend und pochend, hauptsächlich im Stirnbereich. Körperliche Anstrengung verstärkt die Schmerzen. Patienten, die re-

Foto: © greentellect - Fotolia.com



www.migra3.de



Migra 3® – jetzt als Nahrungsergänzungsmittel.

Erhältlich unter www.migra3.de oder in Ihrer Apotheke.