

## Lebensmittelauswahl bei Kopfschmerzen und Migräne

Kategorie	nicht empfehlenswert	empfehlenswert
Brot, Getreide und Beilagen wie Nudeln, Kartoffeln, Reis	Weißbrot, Toastbrot, Weizen- und Milchbrötchen, Fertigbackmischungen, Weizenkeime; Hartweizennudeln, geschälter Reis	Sauerteigbrot, hefefreie Backwaren, Haferflocken, Hirse, Quinoa, Müsli ohne Zucker, Vollkornnudeln, Vollkornreis, Pellkartoffeln
Brotaufstriche, Süßes, Snacks und Knabbereien	Nougat(-creme), Erdnusscreme, Schokolade, Marzipan, süße Backwaren, Eiscreme, Bonbons, Chips, Zucker und künstlicher Süßstoff (auch in Light-Produkten)	In Maßen: Konfitüre/Marmelade, Fruchtgummi, Kaugummi, Popcorn
Obst (2 Portionen/Tag)	Nach individueller Verträglichkeit: Ananas, Banane, Birne, Erdbeeren, Himbeeren, Kiwi, Papaya, Zitrusfrüchte, Rhabarber. Ungeeignet: kandiertes Trockenobst, überreifes Obst, Obstkonserven	Frisches Obst: Äpfel, Aprikosen, Melone, Heidelbeeren, Preiselbeeren, Litschi, Mango, Kaki, Kirschen, Johannisbeeren, Nektarinen, Pfirsiche, Pflaumen
Gemüse (3 Portionen/Tag)	Nach individueller Verträglichkeit: Auberginen, Avocado, Hülsenfrüchte wie Bohnen, Erbsen, Linsen, Kichererbsen, Sojabohnen; Spinat, Sauerkraut, Sprossen, Tomaten, Pilze; Gewürzgurken/milchsauer eingelegte Gemüse, Konserven	Brokkoli, Chicorée, Gurke, grüner Salat, Karotten, Kohlrabi, Kohlsorten, Kürbis, Lauch, Mais, Mangold, Paprika, Radieschen, Rettich, Rote Bete, Spargel, Zwiebeln, Zucchini
Nüsse und Samen	Nach individueller Verträglichkeit: Erdnüsse, Pistazien, Haselnüsse, Walnüsse	Chiasamen, Esskastanien, Kokosnuss, Kürbiskerne, Leinsamen, Macadamia, Pinienkerne, Sesamsamen, Sonnenblumenkerne
Fette und Öle		Butter, Butterschmalz, Olivenöl, Leinöl*, Kokosfett
Getränke (ca. 2 Liter/Tag)	Sojamilch, schwarzer und grüner Tee, Mate-Tee, Brennesseltee, Kaffee, Tomatensaft, Obstsäfte aus Zitrusfrüchten, Milchmixgetränke (s.u.), milchsauer vergorene Säfte, Softdrinks, Alkohol (insb. Weißbier und Rotwein)	Wasser, Kräutertees, Ingwer-Tee. Nach individueller Verträglichkeit: frische, nicht zitrusshaltige Obstsäfte, Gemüsesäfte ohne Tomaten (außer Sauerkraut); Reis-, Hafer-, Kokosmilch
Fisch und Meeresfrüchte	Fischkonserven, Trockenfisch, Räucherfisch, Sardellen, Kaviar, marinierter Hering, Salzhering; Muscheln und Schalentiere	Frisch gefangene oder tiefgefrorene Süß- und Salzwasserfische
Wurstwaren und Fleisch	Gepökelte Fleischwaren (etwa Speck, Putenbrustaufschnitt, Lachsschinken, Kassler), Leber, Rohwürste (Salami, Cervelatwurst, Mettwurst), roher Schinken; mariniertes, getrocknetes Fleisch	Grundsätzlich frisches oder tiefgefrorenes Fleisch und Geflügel (mit Schweinefleisch haben einige Betroffene Probleme)
Feinkost, Gewürze, Fertiggerichte	Algengerzeugnisse, Brühe auf Hefebasis, Fleisch-/Hefeextrakte, Glutamat, Tomatenmark, Ketchup, Balsamico, Weinessig, Sojaprodukte (Tofu, Sojasoße, Sojasahne), eingelegte/konservierte Lebensmittel, Fertiggerichte	Apfelessig
Eier, Milch und Milchprodukte, Käse	Eiweiß Tyraminhaltige Käsesorten: Das sind länger gereifte Sorten wie Bergkäse, Camembert, Chester, Cheddar, Edamer, Emmentaler, Parmesan, Gruyère, Roquefort, Tilsiter; Schmelzkäse; Schimmelkäse wie Gorgonzola; Harzer; Milchreis, Fruchtjoghurt, Fruchtquark, Kakaozubereitungen, Fruchtbuttermilch	Eigelb, Milch, Buttermilch, Sahne, Speisequark, Naturjoghurt, Frischkäse, Mascarpone, Mozzarella, Ricotta, junger Gouda, Butterkäse

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