

کنترل سردردهای میگرنی با تغذیه



میگرن یک نوع سردرد اولیه می باشد که برخلاف سردردهای معمول به صورت حملات تکرار شونده بروز می کند. سردرد میگرنی معمولاً به صورت ضربان دار و یکطرفه بروز می کند و این سردردها می توانند ادامه پیدا کنند. از علائم آن می توان تهوع، استفراغ، حساسیت به نور و صدا را نام برد. حدود ۱۵ درصد مردم جهان به میگرن مبتلا هستند و آمارها حاکی از شیوع بیشتر در زنان نسبت به مردان است.

باوجود اینکه پاتوفیزیولوژی میگرن به خوبی شناخته نشده است ولی مطالعات نشان داده اند که عوامل محیطی و خارجی مختلفی می توانند موجب تشدید حملات میگرنی شوند. از جمله این عوامل می توان موارد زیر را نام برد:

استرس، اختلالات هورمونهای زنانه، ناشتایی طولانی مدت، عدم مصرف آب، گرمای زیاد هوا، اختلالات خواب و شب بیداری،

درد گردن، مصرف الکل، استعمال دخانیات

توصیه های تغذیه ای در کنترل میگرن:

قدم اول در درمان تغذیه ای سردرد از جمله میگرن استفاده از یک رژیم غذایی متعادل از هر پنج گروه غذایی است.

دریافت سه وعده غذایی اصلی و حداقل سه میان وعده از راهکارهای مناسب در کنترل سردرد میگرنی است.

از مصرف قندهای ساده به خصوص در زمان گرسنگی اجتناب کنید.

افراد مبتلا به سردردهای میگرنی واکنشهای مختلفی نسبت به مواد غذایی نشان می دهند. واکنش به یک ماده غذایی ممکن است از نیم

ساعت تا ۷۲ ساعت بعد خود را نشان دهد. استفاده از یک دفترچه روزانه برای تعیین زمان و نوع غذای خورده شده ضروری است.

در بیماران مبتلا به میگرن مهم است که به سلامتی عمومی بدن توجه ویژه ای شود. مصرف وعده های غذایی با مقدار کم و تعداد وعده های بیشتر، مصرف مداوم آب در طول روز، فعالیت بدنی منظم، خواب کافی و مدیریت استرس می تواند از بروز میگرن پیشگیری کند.

مواد غذایی تشدید کننده حملات میگرنی:

کافئین

کافئین در مقدار پایین باعث بهبود علائم میگرن می شود ولی اگر مقدار بالای آن (بیشتر از ۲ فنجان قهوه در روز) مصرف شود می تواند منجر به تشدید حملات میگرنی شود. بهترین توصیه در مورد مصرف کافئین مصرف منظم با مقدار مشابه بدون تغییر ناگهانی در میزان آن می باشد، به عنوان مثال اگر همیشه عادت داشته ایم روزی یک فنجان قهوه مصرف کنیم ادامه همین مقدار مشکلی ایجاد نمی کند ولی اگر به یکباره مقدار مصرف را به ۳ لیوان یا بیشتر افزایش دهیم می تواند احتمال تشدید حملات میگرنی را افزایش دهد.

تیرامین

ترکیبی اسیدآمینو ای می باشد که در غذاهایی همچون پنیر کهنه، ماهی دودی، آجیل، شکلات تلخ و غذاهای تخمیری وجود دارد. این مواد هم موجب تشدید حملات میگرنی می شوند.

نیتريت

بیشتر در غذاهای فرآوری شده گوشتی همچون سوسیس و کالباس وجود دارد. این ترکیب برای تازه و خوشرنگ نگهداشتن فراورده های گوشتی استفاده می شود. در افرادی که به این ماده واکنش نشان می دهند، از طریق گشاد کردن عروق مغز باعث بروز سردرد می شود.

آسپارتام

آسپارتام یک شیرین کننده مصنوعی است که در صنعت مورد استفاده قرار می گیرد و همچنین به صورت پودر و قرصهای شیرین کننده برای بیماران دیابتی در داروخانه ها در دسترس می باشد و در برخی افراد سبب تشدید سردرد می شود. افراد مبتلا به میگرن باید به برچسب مواد

غذایی و نوشیدنی های رژیمی توجه کنند و در صورتیکه از آسپارتام به عنوان شیرین کننده در آنها استفاده شده ار مصرف آن خودداری نمایند.

***توجه:** منیزیم و کوآنزیم Q10 در کنترل حملات میگرنی مفید هستند

کوآنزیم Q10 که با نام «یوبی کینون» نیز شناخته می شود آنتی اکسیدانی است که به طور طبیعی در سلولهای بدن ما وجود دارد. منابع غذایی کوآنزیم Q10 شامل انواع پروتیین ها (مانند جگر، گوشت قرمز، مرغ، ماهی)، مغزها، کلم براکلی، گل کلم، اسفناج، جعفری و سویا

منابع غذایی منیزیم: حبوبات، مغزها، سبزیهای برگ سبز (مانند اسفناج، جعفری و ...)، دانه کامل غلات (سبوس نگرفته)

دکتر گلبن سهراب

عضو هیئت علمی دانشکده علوم تغذیه و صنایع غذایی