

Therapie bei Migräne

Welche Faktoren Kopfschmerzen oder Migräne auslösen, ist bei Betroffenen sehr verschieden. So gibt es auch nicht das eine Ernährungskonzept, das bei allen Migränepatienten gleichermaßen gut anschlägt. Dennoch kann eine gezielte Ernährungsumstellung in Kombination mit einem angepassten Lebensstil zur Linderung der Migräne beitragen. Denn nicht nur was man isst, wirkt sich aus, sondern auch wie man isst.

Die wichtigsten Tipps 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**: mind. 1,5 Liter pro Tag. Zur Erinnerung evtl. Trink-App installieren.
- ✓ Am besten viel frisch zubereiten aus möglichst [naturbelassenen Lebensmitteln](#).
- ✓ **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 [Ernährungs- und Schmerztagebuch](#) ist oft hilfreich, um die Trigger herauszufinden. Notieren Sie alle Genussmittel, Stressfaktoren und Schmerzereignisse über mind. 4 Wochen.
- ✓ Bei beginnendem Kopfschmerz können eventuell ein Fußbad mit Senfmehl oder Bittermittel wie Absinthium oder Gentiana lutea helfen.
- ✓ Schmerzmittel (Paracetamol, Ibuprofen, Triptane u. a.) max. 10 x pro Monat einnehmen.

Bitte beachten Sie: Grundsätzlich sollte eine Ernährungsumstellung immer mit der Hausärztin oder einem Ernährungsmediziner/-berater besprochen werden. Diese Informationen ersetzen keine ernährungsmedizinische Beratung. Ernährungsmedizinische Behandlung/Beratung wird von den gesetzlichen Krankenkassen in der Regel anteilig übernommen.

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, Hartweizennudeln, geschälter Reis
Brotaufstriche, Süßes, Snacks und Knabberkram	<u>Wenig!</u> 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, Avocado, 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, Rettich, Rote Bete, Spargel, Zwiebeln, Zucchini	<u>Nach individueller Verträglichkeit:</u> Auberginen, Hülsenfrüchte wie Bohnen, Erbsen, Linsen, Kichererbsen, Sojabohnen, Spinat, Sauerkraut, Sprossen, Keimlinge, Tomaten, Pilze; Oliven aus der Dose; Gewürzgurken/milchsauer eingelegte Gemüse, Konserven
Nüsse und Samen	Chiasamen, Esskastanien (Maronen), Kokosnuss, Kürbiskerne, Leinsamen, Macadamia, Pinienkerne, Sesam	<u>Nach individueller Verträglichkeit:</u> Erdnüsse, Haselnüsse, Sonnenblumenkerne, Walnüsse
Fette und Öle	Butter, Butterschmalz, Olivenöl, Leinöl*), Kokosfett	Distelöl, Sonnenblumenöl
Getränke (ca. 1,5-2 Liter/Tag)	Wasser, Kräutertees, Ingwer-Tee <u>Nach individueller Verträglichkeit:</u> frische, verdünnte, nicht zitrushaltige Obstsäfte, Gemüsesäfte ohne Tomaten (außer Sauerkraut); Reis-, Hafer-, Kokosdrink; Kaffee	Sojadrink, schwarzer Tee, grüner Tee, Mate-Tee, Brennnesseltee, Tomatensaft, Obstsäfte aus Zitrusfrüchten, Milchmixgetränke (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, marinierter Hering, Salzhering; Muscheln und Schalentiere

Kategorie	Empfehlenswert	Nicht empfehlenswert
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	Apfelessig	Algengerzeugnisse, Brühe auf Hefebasis, Fleisch-/Hefeextrakte, Glutamat, Tomatenmark, Ketchup, Balsamico, Weinessig, Sojaprodukte (Tofu, Sojasoße, Sojasahne), eingelegte/konservierte Lebensmittel, Fertiggerichte
Eier (max. 4/Woche); Milch und Milchprodukte, Käse	Eier gekocht oder gebraten; Milch, Buttermilch, Sahne, Speisequark, Naturjoghurt, Frischkäse, Mascarpone, Mozzarella, Ricotta, junger Gouda, Butterkäse	Soleier; 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).

Empfehlungen erarbeitet in Kooperation mit Matthias Riedl, Ärztlicher Direktor des Medicums Hamburg.