

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 Dehydrierung (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: © greentelect - Fotolia.com



www.migra3.de



Migra 3® – jetzt als Nahrungsergänzungsmittel.

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

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, mariniertes 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.

regelmäßig Alkohol trinken, leiden häufiger unter Nitratkopfschmerzen.

China-Restaurant-Syndrom. Der Natriumglutamat-Kopfschmerz wird auch als „China-Restaurant-Syndrom“ bezeichnet. Natriumglutamat wird als Geschmacksverstärker verwendet (Kennzeichnung E 621). Etwa ein Drittel der Menschen reagiert darauf empfindlich. Neben Kopfschmerzen treten ein Engegefühl in der Brust, ein Spannungsgefühl im Gesicht, brennende Missempfindungen im Schulter-/Halsbereich, Bauchschmerzen und Hautausschläge auf.

Beschwerden durch Histamin & Co

Biogene Amine (Histamin, Phenylethylamin, Serotonin, Tyramin) gelten als nahrungsbedingte Kopfschmerz-Trigger. Gereifter Käse und Schokolade sind besonders reich daran. Inwieweit sie tatsächlich als Kopfschmerz-Trigger fungieren, ist wissenschaftlich umstritten. Klinische Beobachtungen zeigen, dass es viele Patienten gibt, die im Rahmen von pseudoallergischen Reaktionen auf biogene Amine mit vielen unterschiedlichen Beschwerden reagieren. Dazu gehören auch Kopfschmerzen und Migräne-Attacken, die mengenabhängig auftreten. In diesem Zusammenhang muss auf den Einfluss von Arzneimitteln hingewiesen werden, die Histamin freisetzen und/oder das Enzym Diamino-Oxidase, das Histamin abbaut, blockieren. Sie können das Triggerpotenzial der fraglichen Lebensmittel erheblich verstärken. Ausführliche Informationen und praktische Hinweise gibt die Schweizerische Interessengemeinschaft Histamin-Intoleranz (SIGHI) unter www.histaminintoleranz.ch.

Ernährungsmedizinische Therapie

Im Rahmen einer Gesamttherapie-Konzepts sollte eine Ernährungsanpassung oder Umstellung möglichst immer mit dem Arzt und/oder einer Ernährungsfachkraft abgesprochen werden. Hat ein Patient mit Hilfe eines Ernährungstagebuches Triggerfaktoren herausgefunden, sollte er diese zunächst für sechs bis acht Wochen meiden. Die Erfahrung zeigt, dass zusätzlich folgende Aspekte zu beachten sind:

- mindestens zwei Liter pro Tag trinken,
- drei Mahlzeiten pro Tag einnehmen, möglichst eine davon warm,
- regelmäßigen Rhythmus bei den Mahlzeiten einhalten und stets in Ruhe essen,
- den Tag nicht ohne Frühstück beginnen; abends nicht mehr nach 19 Uhr essen,
- Fertigprodukte meiden, Nahrungsmittel ohne Konservierungsstoffe und Geschmacksverstärker bevorzugen,
- histaminhaltige Speisen und Getränke reduzieren oder meiden.

Eine Gegenüberstellung empfehlenswerter und nicht empfehlenswerter Lebensmittel für Kopfschmerz- und Migränepatienten zeigt die Tabelle links.

Ernährungstherapie von Kindern

Bei Kindern mit migräneartigen Kopfschmerzen hat sich eine oligoantigene Ernährung als hilfreiche Maßnahme erwiesen, also eine Ernährung, die arm an Allergieauslösern ist. Dazu sollten sie ein bis zwei Monate lang folgende Nahrungsmittel meiden: Kuhmilch, künstliche Farb- und Konservierungsstoffe, Vollmilchschokolade, Weizenmehlprodukte, Hühnereier, gereiften Käse, Tomaten, Seefisch, Sojaprodukte und Schweinefleisch. Diese Ernährungsumstellung hat in einer Doppelblindstudie Kopfschmerzen bei Kindern um 90 Prozent reduziert. Indem man die Nahrungsmittel anschließend alle drei Tage schrittweise in den Ernährungsplan eingliedert, lassen sich einzelne Triggerfaktoren herausfinden. Nach Dr. Raymund Pothmann bewährt sich eine solche Diät bei Kindern mit einer hohen Migräne-Frequenz (\geq eine Attacke pro Woche). Aber auch bei Spannungs-Kopfschmerzen profitieren über 50 Prozent der betroffenen Kinder von einer Ernährungsumstellung. Das Zentrum für Integrative Kinderschmerztherapie Delfin Kids (www.delfin-kids.de) hat für Kinder mit Kopf- und Bauchschmerzen Ernährungsempfehlungen für eine triggerarme Diät erarbeitet.

Hilfreiches Fasten

Viele chronische Schmerzpatienten berichten, dass sich ihre Schmerzen durch Fasten verringern. Auch bei Migräne kann sich der freiwillige Nahrungsvorzicht über verschiedene Stoffwechselmechanismen positiv auf das Schmerzgeschehen auswirken. In einer Studie mit über 400 fastenden Migräne-Patienten zeigte sich, dass nach durchschnittlich 14 Fastentagen 94 Prozent der Betroffenen im folgenden halben Jahr keine oder deutlich weniger Anfälle hatten. Fasten bei Kopfschmerzen und Migräne bedarf einer erfahrenen ernährungsmedizinischen Begleitung, um individuelle Bedürfnisse gezielt zu berücksichtigen. Literaturhinweise können bei der Redaktion angefordert werden. ■

Autor

Dr. med. Dipl. oec. troph.
Uwe Siedentopp
Ahnatalstraße 5
D-34128 Kassel
www.dr-siedentopp.de

MIGRÄNEÜBELKEIT

Übelkeit und Erbrechen bei einem Migräneanfall ist meist so unangenehm wie der Kopfschmerz selbst. SEA-BAND Akupressur-Band kann helfen, die Übelkeit zu lindern oder gar nicht erst entstehen zu lassen. Klinisch getestet. Ganz ohne Nebenwirkungen.

Auch bei Reiseübelkeit, Übelkeit in der Schwangerschaft und anderen Formen der Übelkeit.

Nur in Ihrer Apotheke.
(PZN 4847259)



SEA-BAND
AKUPRESSUR-BAND