

Lebensmittel, die Migräne auslösen

Migräne kommt und geht. Beim einen einmal im Jahr, beim anderen einmal im Monat oder sogar wöchentlich. Was ihre Migräne auslöst, wissen die wenigsten Betroffenen. Natürlich gehören Stress, Schlafmangel und Blutzuckerschwankungen zu wichtigen möglichen Auslösern einer Migräne. Doch können auch bestimmte Lebensmittel eine Migräne auslösen. Dabei handelt es sich um Lebensmittel, die man häufig gar nicht mit der Migräne in Zusammenhang bringt. Meidet man diese Lebensmittel langfristig, verringert sich die Zahl der Migräneattacken, oder die Migräne bleibt gar ganz aus.

Autor: Andreas Moeller

Aktualisiert: 16. September 2019

Stand: 21. September 2019

Bei Migräne: Diese Lebensmittel sollten Sie meiden

Forscher des *University of Cincinnati Academic Health Center* verkündeten im November 2016, dass Migräneattacken häufig von den folgenden sog. Triggern (Auslösern) verursacht werden können:

- Von Koffein bzw. dem Koffeinentzug
- Von Nahrungsmitteln, die Mononatriumglutamat (Geschmacksverstärker) enthalten
- Von stark verarbeiteten Nahrungsmitteln, die einen hohen Nitritgehalt aufweisen
- Von alkoholhaltigen Getränken

Zwei Schritte, die einer lebensmittelbedingten Migräne vorbeugen

Zwei Schritte zur Prävention von Migräneattacken empfehlen die Wissenschaftler rund um Dr. Vincent Martin, Professor an der Fakultät für Innere Medizin der *University of Cincinnati* sowie Migräneexperte am *Headache and Facial Pain Center* am *UC Gardner Neuroscience Institute*.

1. Man vermeidet alle Lebensmittel, die in irgendeiner Art und Weise als Trigger für Migräneattacken gelten – siehe die unten aufgeführten.
2. Man ernährt sich vollwertig von frischen Lebensmitteln, die selbst zubereitet werden. Schon allein der hohe Vitalstoff- und Mineralstoffgehalt naturbelassener Lebensmittel kann dazu beitragen, Migräne vorzubeugen.

Zu dieser Schlussfolgerung kamen die Forscher nach der Durchsicht von mehr als 180 wissenschaftlicher Studien, die sich dem Einfluss der Ernährung auf die Anfälligkeit für Migräneattacken widmeten.

Sie können Professor Martins Übersichtsarbeit [Diet and Headache](#) online im *The Journal of Head and Face Pain* abrufen.

Kaffee kann Migräne auslösen

Kaffee gehört zu jenen Lebensmitteln, die Migräneattacken auslösen können – und zwar meist nicht dann, wenn man ihn trinkt, sondern insbesondere dann, wenn man ihn – als Koffeinsüchtiger – einmal nicht trinkt. Denn wer an Kaffee gewöhnt ist und ihn dann ausnahmsweise einmal weglässt, gerät in den Koffeinentzug, der jetzt eine Migräneattacke auslösen kann. Koffeinsüchtige Migränepatienten sollten daher ihre gewohnte Kaffeedosis nicht plötzlich auf Null reduzieren.

Wer nie Kaffee trinkt oder nicht regelmässig, gerät natürlich erst gar nicht in die Spirale, Kaffee trinken zu müssen, um eine Migräneattacke zu verhindern. Es ist also im Grunde nicht der Kaffee, der vor Migräne schützt, sondern es ist die Koffeinsucht, die Migräne fördert.

Angenommen, Sie sind es gewöhnt, täglich drei bis vier Tassen Kaffee am Morgen zu trinken und entscheiden sich plötzlich, dies einmal nicht zu tun. Dann kommt es sehr oft zu starkem Kopfschmerz – ein Zeichen des Koffeinentzugs“, erklärt Dr. Martin.

Wer migräneanfällig ist und sich den Kaffee abgewöhnen möchte, sollte dies daher langsam tun, z. B. wie wir hier beschrieben haben: [So gewöhnen Sie sich den Kaffee ab](#) (unter Punkt 6).

Wer migräneanfällig ist und weiterhin Kaffee trinken möchte, sollte pro Tag keinesfalls mehr als 400 mg Koffein zu sich nehmen. In einer kleinen Tasse mit etwa 125 ml Kaffee sind bereits 120 mg Koffein enthalten.

Denn nicht nur Koffeinentzug, sondern auch zu viel Koffein kann bei Migränepatienten eine Migräne auslösen. Ausserdem kann es bei zu viel Koffein zu Angstzuständen oder depressiven Verstimmungen kommen, erklärt Dr. Martin.

Glutamat kann Migräne auslösen

Besonders starke Migränetrigger sind ausserdem Lebensmittel, die den Geschmacksverstärker Glutamat enthalten. Glutamat findet sich in vielen verarbeiteten Fertigprodukten, um diesen einen herzhaften Geschmack zu verleihen, z. B. in gefrorenen oder eingedosten Fertiggerichten, in Suppen, Snacks, Dressings, Gewürzmischungen, Ketchup, Barbecuesaucen und in fast allen asiatischen Fertiggerichten. Auch die meisten Restaurants kommen heutzutage nicht mehr ohne Glutamat aus.

Besonders leicht kann Glutamat zu Kopfschmerz und Migräne führen, wenn es in Form von flüssigen Lebensmitteln aufgenommen wird, wie z. B. mit Suppen.

Wenn Sie also ab sofort aus frischen Zutaten häufiger selbst kochen und die Zahl der Fertiggerichte in Ihrem Speiseplan reduzieren, dann reduzieren Sie auch ganz enorm die täglich aufgenommene Glutamatmenge und somit Ihr Migränerisiko.

Nitrit-haltige Lebensmittel können Migräne auslösen

Nitrite sind in Form von Konservierungsstoffen insbesondere in Fleisch- und Wurstprodukten enthalten, um bei diesen die rote Farbe zu bewahren. Nitrit kann sich im Körper zu krebserregenden Nitrosaminen umwandeln. Auch kann es das Hämoglobin (roter Blutfarbstoff) oxidieren, wodurch die roten Blutkörperchen Probleme mit dem Sauerstofftransport bekommen. Die Folge ist ein Sauerstoffmangel mit Leistungseinbrüchen und eingeschränkten Organfunktionen.

Dr. Martin schreibt, dass man in einer Studie festgestellt habe, dass fünf Prozent der Migränepatienten ein erhöhtes Risiko für eine Migräneattacke haben, wenn sie nitrit-haltige Lebensmittel zu sich nehmen.

Achten Sie daher beim Kauf von Fertigwurst- und fleischwaren darauf, ob in der Zutatenliste nitrit-haltige Konservierungsmittel aufgeführt sind, wozu auch z. B. das Pökelsalz gehört.

Alkohol kann Migräne auslösen

Alkohol ist einer der wichtigsten, häufigsten und bekanntesten Trigger für Migräneattacken. Besonders Wodka und Rotwein bzw. histaminreiche Alkoholika sind Auslöser von Kopfschmerz und Migräne.

Die Ernährung, die vor Migräne schützt

Die weiter oben erwähnte gesunde und vollwertige Ernährung zur Prävention von Migräne umfasst somit erstens das Meiden von Alkohol, Koffein und nitrit- und glutamathaltigen Lebensmitteln.

Zweitens wird empfohlen, auf die Fettqualität der Ernährung zu achten, um ein ausgewogenes Omega-3-Omega-6-Verhältnis zu erreichen (Details dazu hier: [Omega-3-Bedarf decken](#)). Hierbei werden Öle wie Sonnenblumenöl, Distelöl, Maiskeimöl und Sojaöl aus der Küche verbannt, während man auf Olivenöl, Hanf- und Leinöl oder auch Omega-3-reiche Nahrungsergänzungen zurückgreift.

Nicht nur die [Fettart](#), auch die Fettmenge ist wichtig. So hat sich bei einer Anfälligkeit für Migräne eine Ernährung bewährt, bei der Fett nur 20 Prozent der täglichen Kalorienmenge ausmacht .

Die verzehrten Kohlenhydrate solltens überdies vollwertig sein, um Blutzuckerschwankungen zu vermeiden, die ebenfalls zu den Migränetriggern zählen - wie wir hier beschrieben haben: [Migräne stoppen](#)

Das bedeutet: Zucker und Auszugsmehle werden gemieden, während man auf Vollkornprodukte zurückgreift und mit ausschliesslich gesunden Süssungsmitteln süsst, die wir hier vorgestellt hatten: [Die gesündesten Süssungsmittel](#)

Meiden Sie Lebensmittel, die Migräne auslösen

Es lohnt sich ausserordentlich, die genannten Lebensmittel, die Migräne auslösen können, zu meiden.

Denn: "Das Wunderbare an dieser Ernährungsweise ist, dass sie nicht nur die Zahl der Migräneattacken reduziert, sondern auch Übergewicht mindert und das Risiko von Herzerkrankungen", so [Dr. Vij](#), Co-Autor der Studie.

Weitere Informationen zu Faktoren, die eine Migräne auslösen können sowie zu naturheilkundlichen Massnahmen, die eine Migräne heilen helfen, finden Sie hier:

- [Migräne durch Aspartam](#)
- [Meditation gegen Migräne](#)
- [Abnehmen bei Migräne - und der Kopfschmerz bessert sich](#)

Quellen

- Vincent T. Martin, Brinder Vij. Diet and Headache: Part 1. *Headache: The Journal of Head and Face Pain*, 2016, (Ernährung und Kopfschmerzen: Teil 1)
- University of Cincinnati Academic Health Center. "Diet can impact migraines." ScienceDaily. ScienceDaily, 1 November 2016, (Ernährung kann Migräne beeinflussen)

Hinweis zu Gesundheitsthemen

Diese Informationen werden nach bestem Wissen und Gewissen weitergegeben. Sie sind ausschliesslich für Interessierte und zur Fortbildung gedacht und keinesfalls als Diagnose- oder Therapieanweisungen zu verstehen. Wir übernehmen keine Haftung für Schäden irgendeiner Art, die direkt oder indirekt aus der Verwendung der Angaben entstehen. Bei Verdacht auf Erkrankungen konsultieren Sie bitte Ihren Arzt oder Heilpraktiker.



Link zum Artikel

<https://zdg.de/migraene-schaedliche-lebensmittel-16110463.html>