

## Die wichtigsten Auslöser für Migräne

### 1. Koffein

Auch wenn einzelne Betroffene über eine kurzfristige Linderung bei einer Schmerzattacke berichten, wollte man mit dem Kaffeekonsum zurückhaltend sein.

Tipp: eine allmähliche Umstellung oder wenigstens Reduzierung des Kaffeekonsums.

### 2. Zucker

Durch den Tag hetzen und dabei das Essen zu vergessen hat bei Migränikern ein extremes Absinken des Blutzuckerspiegels zur Folge. Das führt zu Kopfschmerzen oder Heißhungerattacken. Der erste Griff ist dann oft zum Schokoriegel, der schnell verfügbare Kohlenhydrate enthält.

Tipp: Zuckerhaltige Lebensmittel weglassen und statt dessen zwischendurch zu Obst, Gemüse und Vollkornprodukten sowie Nüssen greifen, die zusätzlich Ballaststoffe liefern und den Blutzuckerspiegel stabil halten.

### 3. Alkohol

Wurde nachweislich als Migräneauslöser identifiziert. Bei einigen Menschen reichen bereits einige Schlucke Rotwein.

Tipp: besser darauf verzichten, es gibt ausreichend alkoholfreie Alternativen.

### 4. Eiweiße

verdächtig wird Tyramin, das in gereiftem Käse, Rotwein und einigen Nüssen (Erdnüsse, Mandeln, Pistazien) vorkommt. Ebenso Phenylethylamin, das in Schokolade vorkommt.

Tipp: ausprobieren, worauf der Körper reagiert, ein Ernährungstagebuch führen.

### 5. Zusatzstoffe

Glutamat und künstliche Aromen sind immer mehr in den Verdacht geraten, wenn es um eine Schmerz auslösende Wirkung geht.

Tipp: auf Tütensuppen, Fertigprodukte verzichten und beim Kauf von Lebensmitteln auf die Inhaltsstoffe achten. Am besten selbst frisch kochen!

### 6. Falsches Fett

relativ neu ist die Erkenntnis, dass Kopfschmerzen die Folge fettreicher Ernährung sein können.

Tipp: versuchen Sie, möglichst fettarm zu kochen und ungesättigte Fettsäuren zu bevorzugen.

Benutzen Sie unterschiedliche kaltgepresste Pflanzenöle wie Oliven-, Raps-, Lein-, Walnussöl. Zum Braten bei mäßiger Temperatur Kokosöl verwenden.

### 7. Flüssigkeitsmangel

Wassermangel bedeutet körperlicher Stress. Der Sauerstoff wird langsamer transportiert, darunter leidet das Gehirn.

Tipp: ausreichend Wasser trinken, insgesamt 1,5-2 l/Tag, zusätzlich 1 Tasse Brühe pro Tag

### 8. Unregelmäßige Mahlzeiten

Aus Zeitmangel Mahlzeiten ausfallen zu lassen kann durch Blutzuckerabfall zu Kopfschmerzen führen (s. 2.)

Tipp: auf regelmäßige Mahlzeiten und Pausen achten

**Buchtip:** 111 Rezepte gegen Migräne, Auslöser kennen- Schmerzen lindern.  
Schlütersche Verlagsgesellschaft 19,95 €, ISBN-13: 978-3899936384