

Führt eine falsche Ernährung zu Migräne?

Stolberg/Aachen, den 10. April 2008: Mindestens 12 Prozent aller Frauen sowie 6 Prozent aller Männer in Deutschland leiden an Migräne. Neben äußeren, körperlichen und seelischen Faktoren spielen ernährungsbedingte Ursachen bei den auslösenden Stoffen eine wichtige Rolle, berichtet heute Diplom Ernährungswissenschaftlerin Vera Bausch von Vision Druckmedien.

Migräneattacken sind bei betroffenen Personen nach dem Genuss von Schokolade, Käse, Rotwein und Bier keine Seltenheit. Wissenschaftliche Untersuchungen zeigen, dass Tyramin (in Käse), Phenylethylamin (Käse, Bitterschokolade), Histamin (Rotwein, Bier, vereinzelt in Käse und Wurst), Glutamat (Geschmacksverstärker), Aspartam (Süßstoff), Koffein (Kaffee, schwarzer Tee) sowie Sulfite und Nitrate (Konservierungsstoffe) für die Entstehung von Migräne verantwortlich sind (1). Es gibt Hinweise darauf, dass durch diese Substanzen das sympathische Nervensystem stimuliert oder die körpereigene Ausschüttung von Histaminen beeinflusst wird. Durch einen Allergietest und einer Allergensuchkost lässt sich vom Arzt feststellen, welche Lebensmittel oder Lebensmittelkombinationen im Einzelfall migränefördernd wirken. Bei Kindern kann auch eine Nahrungsmittelallergie an der Migräneentstehung beteiligt sein. Weitere Informationen erhalten Sie unter www.vision-druckmedien.de, Werbeagentur Aachen.

Quellen:

(1) Millichap et al: The diet factor in pediatric and adolescent migraine. *Pediatr Neurol.* 2003 Jan;28(1):9-15



Migräne durch falsche Ernährung?