

Диета

при головной боли



Пищевые продукты, которых следует избегать (1-4)



Шоколад – Шоколад представляет собой один из самых распространенных связанных с мигренью пищевых факторов.



Мягкие сыры – Тирамин, который содержится в таких пищевых продуктах, как мягкие сыры вроде камамбера и бри, может вызывать приступы мигрени.



Алкоголь – Алкоголь может вызывать мигрень у склонных к мигрени людей; зачастую для достижения такого эффекта не нужна большая доза алкоголя.



Хот-доги – Некоторые пищевые продукты, в том числе хот-доги, связаны с мигренью. Рацион, в который входит меньше жареной и обработанной пищи, может оказать положительный эффект, уменьшив выраженности симптомов и частоту мигреней.



Газированные напитки – Аспартам, искусственный подсластитель, содержащийся в некоторых пищевых продуктах и газированных напитках, может способствовать возникновению приступов мигрени.



Макаронны – Если вы чувствительны к глютену, старайтесь избегать пищи, содержащей зерна пшеницы, ячменя и ржи, такой как макаронны и хлеб, поскольку ее употребление может увеличивать вероятность приступов мигрени и усиливать болезненность симптомов.



Кофеин – Кофеин содержится в чае и кофе. Употребление кофеина в больших количествах у некоторых людей может приводить к приступам мигрени. Если вы думаете, что кофеин может провоцировать ваши приступы мигрени, лучше всего снизить потребление кофеина постепенно, а не отказаться от него раз и навсегда.



Апельсины – Цитрусовые, такие как лимоны и апельсины, принято считать триггерами, поэтому будьте осторожны!



Выпечка – Если вам кажется, что тяжесть мигрени возрастает при снижении уровня сахара в крови, следите за тем, чтобы чаще перекусывать небольшим количеством пищи с низким содержанием сахара. Уменьшите потребление выпечки, печенья и мороженого.



Свекла – Среди овощей, которые могут провоцировать мигрень, свекла, баклажаны и перец чили – они содержат нитраты или тирамин.



Обработанные мясные продукты – Следует избегать употребления обработанных мясных продуктов, содержащих нитраты и глутамат натрия в качестве усилителя вкуса

Что такое головная боль? (5-7)

Головная боль – это симптом, представляющий собой боль в области головы и шеи. Согласно классификации Международного общества головной боли, головные боли делятся на первичные и вторичные. В большинстве случаев встречаются первичные головные боли.

Широко распространенные первичные головные боли

Мигрень

Локализация боли	Односторонняя или двусторонняя
Характер боли	Пульсирующая/распирающая
Интенсивность боли	От умеренной до сильной
Продолжительность	4-72 часа

Может сопровождаться тошнотой/рвотой, светобоязнью, чувствительностью к шуму и/или движению



Головная боль напряжения

Локализация боли	Двусторонняя
Характер боли	Давящая/сжимающая
Интенсивность боли	От слабой до умеренной
Продолжительность	От 30 минут до 7 дней

Обычно отсутствуют специфические признаки мигрени, такие как тошнота, светобоязнь, чувствительность к шуму



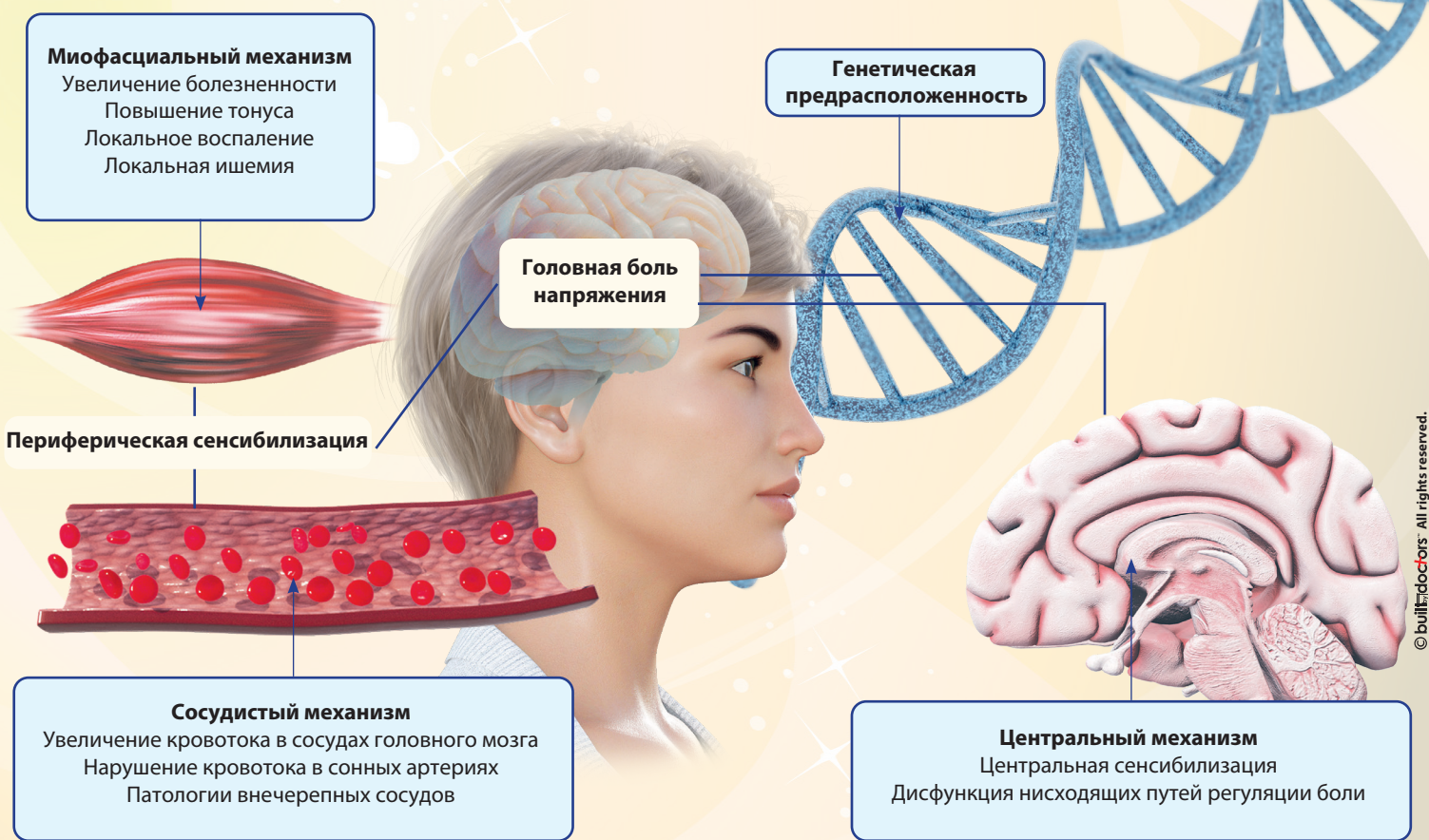
Кластерная головная боль

Локализация боли	Односторонняя (вокруг глаза или вдоль поверхности лица)
Характер боли	Разный
Интенсивность боли	От сильной до очень сильной
Продолжительность	15-180 минут

Приступы могут сопровождаться слезотечением, конъюнктивальной инъекцией, ринореей, заложенностью носа, опуханием или отеком века.



Патофизиология головной боли напряжения (7,8)



8 видов пищевых продуктов, которые могут помочь при головной боли (3,4,9,10)

Черные бобы

Углеводы, содержащиеся в таких пищевых продуктах, как черные бобы и тыква (кабачки), могут помочь стабилизировать уровень сахара в крови и, вероятно, избежать головной боли



Грибы

Иногда головная боль развивается из-за проблем с всасыванием в нижних отделах кишечника или «дырявого кишечника». Добавление в рацион продуктов с высоким содержанием витамина B₂ таких как грибы и яйца, может помочь.



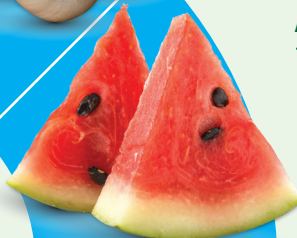
Лососина

Жирные сорта рыбы, такие как макрель, форель, тунец и лососина, содержат большинство питательных веществ, необходимых для здоровья духа и тела.



Арбуз

Арбуз содержит большое количество воды, он поможет избежать обезвоживания. Потребление достаточного количества жидкости важно с точки зрения всех аспектов здоровья, в том числе мигрени.



Имбирь

Считается, что имбирь оказывает положительный эффект; он помогает избавиться от тошноты, кроме того, считается, что он блокирует простагландины – гормоны, вызывающие воспаление кровеносных сосудов головного мозга.



Шпинат

Шпинат и другая листовая зелень представляют собой прекрасный источник магния, способный уменьшить тяжесть, а в ряде случаев и предупредить развитие мигрени.



Ягоды

Фрукты и овощи содержат большое количество нутриентов, в том числе пищевые волокна, фолиевую кислоту, калий, витамины А, С и Е. Ягоды – один из лучших вариантов для страдающих мигренью



Морепродукты

Морепродукты богаты белком, они содержат ряд важных нутриентов, таких как витамин D и омега-3 ненасыщенные жирные кислоты, способных помочь некоторым страдающим мигренью пациентам.



1. Cleveland Clinic. Headaches and Food [Internet]. 2022 [обновлено 5 августа 2022 г.; дата обращения 12 декабря 2022 г.]. 2. The Migraine Trust. Migraine attack triggers [Internet]. 2022 [обновлено в 2021 г.; дата обращения 21 апреля 2022 г.]. 3. Hindiyeh NA, Zhang N, Farrar M, Banerjee P, Lombard L, Aurora SK. The Role of Diet and Nutrition in Migraine Triggers and Treatment: A Systematic Literature Review. Headache. 2020 Jul; 60(7):1300–1316. doi:10.1111/head.13836. 4. Spencer T. The Migraine Relief Diet – Meal Plan and Cookbook for Migraine Headache Reduction. Berkeley (CA): Rockridge Press; 2016. 5. British Association for the Study of Headache. National Headache Management System for Adults; 2019. 6. Lee VME, Ang LL, Soon DTL, JY Ong, Loh VWK. The adult patient with headache. Singapore Med J. 2018 Aug; 59(8):399–406. doi:10.11622/smedj.2018094. 7. Ashina S, Geppetti P. Pathophysiology of Headaches From Molecule to Man. Springer; 2015. 8. Ashina S, Mitsikostas DD, Lee MJ, Yamani N, Wang SJ, Messina R, Ashina H, Buse DC, Pozo-Rosich P, Jensen RH, Diener HC, Lipton RB. Tension-type headache. Nat Rev Dis Primers. 2021 Mar 25;7(1):24. doi:10.1038/s41572-021-00257-2. 9. Jahromi SR, Ghorbani Z, Martelletti P, Lampi C, Togha M; School of Advanced Studies of the European Headache Federation (EHF-SAS). Association of diet and headache. J Headache Pain. 2019 Nov 14; 20(1):106. doi:10.1186/s10194-019-1057-1. 10. Upham B. 12. Foods to Help Get Rid of a Headache or Migraine Attack Naturally [Internet]. 2021 [обновлено 6 апреля 2021 г.; дата обращения 21 апреля 2022 г.]. ISBN: 978-989-738-425-7