

ЩО ЇСТИ І ЧОГО НЕ ЇСТИ ХВОРИМ НА МІГРЕНЬ?

S. Diamond, M. L. Diamond
Dietary Do's and Don't's for Your Patients With Migraine
Consultant, 2000 (May): 1052-1953

Хворий може поліпшити контроль болю голови, якщо правильно харчуватиметься: їстиме те, що можна, в належний час і уникатиме продуктів, які можуть бути тригерами нападу мігрень. Слід дотримуватися таких головних рекомендацій:

- ◆ їсти тричі на день плюс прийом на ніч невеликої кількості їжі або шість разів із споживанням менших порцій їжі, рівномірно розподіливши їх протягом дня;
- ◆ готувати страви зі свіжих продуктів і їсти їх свіжими, особливо якщо вони містять багато білків. Не їжте те, що залишилося з попереднього разу, особливо якщо їжа пролежала довше доби.

Деякі продукти чітко пов'язані з нападами мігрень. Вони містять речовини, такі як амінокислота тирамін, які вважаються провокаторами болю голови через їх вплив на судини мозку. Продукти, які містять глютамінат натрію або нітриту, також можуть провокувати мігрень. Пацієнт повинен уникати таких продуктів або звести до мінімуму їх споживання.

У таблиці продукти поділено на три групи: ті, що можна безпечно їсти; ті, які можна споживати, лише обережно, і ті, яких треба уникати. Треба пам'ятати, що різні хворі по-різному реагують на різні продукти.

Таблиця.

Що їсти і що не їсти для запобігання нападам мігрень

Категорії продуктів	Продукти, які можна безпечно їсти	Продукти, які можна споживати, але обережно	Продукти, яких треба уникати
Напої	Газовані напої, що не містять кофеїну; содова вода і мінеральна вода; кава без кофеїну; фруктові соки	Алкогільні напої в обмеженій кількості (вино, горілка, віскі) – не більше 1 порції на день; напої, що містять кофеїн, в обмеженій кількості – не більше 2 порцій на день	Усі алкогільні напої, яких не зазначено в попередній колонці
М'ясо, птиця, риба, яйця	Щойно куплене і свіжоприготоване м'ясо, рибу, птицю і яйця, тунець і салати з тунця (з "дозволеними" інгредієнтами)	Бекон, сосиски, солонина, шинка, усі м'ясні продукти, які містять нітриту, глютамінат натрію та ін., ікра	Старі, сушені, копчені, мариновані продукти, продукти, які зазнали ферментації (квашення, бродіння, прокисання) напр., пероні, саямі, ліверна ковбаса, несвіже м'ясо або печінка, маринований оселедець

¹ Нітриту застосовують при маринуванні м'яса для збереження рожевого кольору.

Таблиця.
Продовження

Категорії продуктів	Продукти, які можна безпечно їсти	Продукти, які можна споживати, але обережно	Продукти, яких треба уникати
Молочні продукти	Молоко, плавлений сир	Пармезан або римський сир як додаток до страви не більше 2 чайних ложок ² ; йогурт селянське масло, сметана	Старий сир
Хліб, каші, макаронні вироби	Комерційно приготовані продукти із дріжджового тіста, продукти, які випікають з порошком до печива, усі варені каші і сухі злаки, будь-які макаронні вироби	Домашнє дріжджове тісто і печиво, хліб, спечений на заквасці	Будь-які продукти зі складниками, яких треба уникати
Овочі	Усі овочі, які не зазначені в останній колонці	Сира цибуля	Біб і квасоля; квашена капуста; ферментовані продукти із сої; мариновані овочі
Фрукти	Усі фрукти, не зазначені в наступній колонці	В обмеженій кількості (до половини горнятка на день): цитрусові, авокадо, банани, інжир, родзинки, папайя, червоні сливи	
Горіхи і насіння			Усі горіхи, напр., арахіс; арахісове масло, насіння з гарбуза, кунжут, волоські горіхи та ін.
Перші страви	Суп, який зварено з "дозволених" складників; домашні бульйони	Консервовані супи з закваскою, м'ясними екстрактами і глютамінатом натрію	
Десерти, солодощі	Будь-які десерти і солодощі, виготовлені з "дозволених" інгредієнтів	Шоколад і десерти на його основі	Мигдалевий торт

Таблиця.
Продовження

Категорії продуктів	Продукти, які можна безпечно їсти	Продукти, які можна споживати, але обережно	Продукти, яких треба уникати
Харчові добавки	Будь-які, що не зазначені в останній колонці		Глютамінат натрію (у великій кількості), нітрити, дріжджі і дріжджові екстракти, пивні дріжджі, м'ясні екстракти, пом'якшувачі м'яса (папаїн, бромелін), сольові суміші, що містять глютамінат натрію, соєві та гострі підливи
Жири та різні добавки	Усі тверді жири та олії для смаження, білий оцет, комерційні приправи до салатів із "дозволених" інгредієнтів у невеликих кількостях, усі спеції, не зазначені в останній колонці	Оцет, отриманий шляхом бродіння (винний, яблучний та ін.)	Змішані страви, які містять "заборонені" інгредієнти: макарони з сиром, бефстроганов, сирні оладки, східні страви; піца; заморожені страви (прочитайте етикетку, щоб переконатись у відсутності "заборонених" інгредієнтів)

Reprinted with kind permission of "Consultant"

² Так звані дуже тверді сорти сиру. Як звичайно, їх у натертому вигляді додають до макаронів, піци тощо.