

MANCHEN
FÄLLT EIN
ZUSAMMENHANG
ZWISCHEN GEHÄUFTEN
MIGRÄNEATTACKEN
UND ÜPPIGEN
MAHLZEITEN AUF.

stabilisieren, sind daher in der Behandlung wesentlich. Dazu gehört auch die Ernährung. Das Migränegehirn ist auf eine ausreichende Versorgung mit Kohlenhydraten angewiesen. Eine ausgewogene Ernährung ist immer zu empfehlen, für Migränepatienten aber besonders lohnenswert.“ Diäten und Fastenkuren, betont die Expertin, sollten von Betroffenen vermieden werden – „denn dabei bekommt das Gehirn zu wenig Nährstoffe zur Verfügung gestellt, wodurch es in der Folge zu einer mangelnden Energieversorgung und vermehrten Migräneattacken kommen kann“. Spezielle Migränediäten gibt es also keine, betont Vavra mit klaren Worten: „Migräne ist keine Nahrungsmittelallergie, die durch eine bestimmte Diät ‚geheilt‘ werden kann.“ Freilich betont Vavra mehrmals den großen Stellenwert einer Ernährung für Migränebetroffene, die aus komplexen Kohlenhydraten, wie sie in Vollkornprodukten, Haferflocken, Erdäpfeln und Gemüse zu finden sind, bestehen sollte. „Minderwertige Kohlenhydrate wie Süßwaren, Weißmehlprodukte oder Limonaden sollten allerdings reduziert werden.“

WENN ESSEN KO PFWEH MACHT

Die Ursachen von Migräne sind bis heute nicht vollends geklärt. Bestimmte Lebensmittel stehen aber im Verdacht, Attacken auszulösen.

Auch wenn es keine Migräne-Diät gibt: Die Aufnahme hochwertiger Kohlenhydrate kann bei Migränepatienten durchaus helfen.



Dr. Nadine Vavra,
Neurologin und
Kopfschmerzexpertin,
Wien

Pochende, pulsierende, meist einseitig auftretende Kopfschmerzen, begleitet von Übelkeit und einer starken Licht- und Geräuschempfindlichkeit – kurz, das Gefühl, ein nicht enden wollendes Gewitter bricht im Kopf los: Knapp elf Prozent der österreichischen Bevölkerung ist von Migräne betroffen. Die Frage, was Betroffene neben der ärztlich abgestimmten Medikamententherapie noch tun können, um ihre Migräneattacken in den Griff zu bekommen, nimmt in der Therapie einen großen Stellenwert ein. So wird zum Beispiel das Thema der Ernährung im Rahmen der Migränebehandlung seit geraumer Zeit immer wichtiger. „Durchaus interessieren sich immer mehr Patienten für Ernährungsempfehlungen bei Migräne“, berichtet die Wiener Neurologin und Kopfschmerzexpertin Dr. Nadine Vavra. „Manchen fällt beispielsweise ein Zusammenhang zwischen gehäuften Migräneattacken und üppigen Mahlzeiten auf.“ Seit Langem bekannt ist, dass sich Migräneattacken bereits Stunden

oder gar Tage zuvor mit einer Heißhungerattacke auf Süßes ankündigen können. „Oft ist auch zu beobachten, dass Patienten bereits mit Schmerzen am Morgen erwachen. Einer der Gründe dafür ist, dass wir nachts fasten und die Energiereserven im Nervensystem frühmorgens am Tiefpunkt sind.“

MIGRÄNEGehirn BRAUCHT ENERGIE

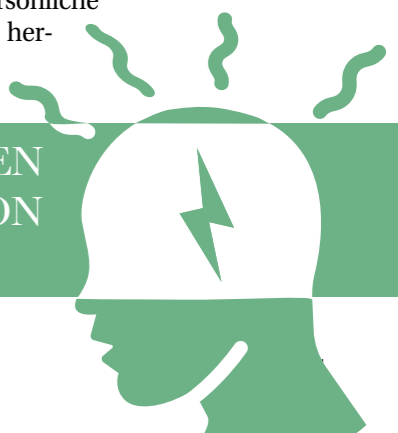
Genau diese Energiereserven im Nervensystem stehen im Fokus, will man seriös den Zusammenhang zwischen Ernährung und Migräne erklären. „Das Gehirn von Migränepatienten reagiert stärker auf Reize und verbraucht dadurch tendenziell mehr Energie“, erklärt Vavra. „Alle Maßnahmen, die den Energiestoffwechsel

KEINE MIGRÄNEDIÄTEN

Trotzdem erweist sich die Sache in der Praxis etwas komplizierter und erfordert eine differenzierte Sichtweise: Denn sehr viele Migränebetroffene berichten von sogenannten „Trigger-Lebensmitteln“, also von Speisen und Getränken, nach deren Genuss nicht selten eine heftige Kopfschmerzattacke folgt. Solche Beobachtungen dürfen nicht von der Hand gewiesen werden und seien ernst zu nehmen, meint die Ärztin: „Generell empfehle ich meinen Patienten durchaus, ihre Ernährung zu betrachten und frage auch nach deren Essgewohnheiten. Sollten sich dabei bestimmte Nahrungsmittel eindeutig als persönliche Migräneauslöser her-

11%

DER ÖSTERREICHISCHEN
BEVÖLKERUNG SIND VON
MIGRÄNE BETROFFEN.



ausstellen, kann sich eine Ernährungsumstellung lohnen.“ Eine strikte Vermeidung von allen möglichen Lebensmitteln, die potenzielle, sprich: nur mögliche, Auslöser sein könnten, hält Vavra jedoch nicht für zielführend, im Gegenteil: „Es gibt nicht DEN einen Trigger für Migräneattacken, es handelt sich meist um ein Zusammenspiel von mehreren Störfaktoren. Eine ‚Weglass-Diät‘ führt also vordergründig zu Stress, der dann in weiterer Folge viel eher zu vermehrten Migräneattacken beiträgt als das bestimmte Nahrungsmittel selbst.“ Um die persönlichen und individuellen Triggerfaktoren zu bestimmen, raten viele Experten zu einem Kopfschmerz-Tagebuch, in dem die Ernährungsgewohnheiten und das Auftreten von Migräneanfällen genau festgehalten werden. Hier sollte man allerdings bedenken, dass zwischen der Aufnahme eines Nahrungsmittels und einer Attacke zumeist mehrere Stunden liegen, mitunter gar ein ganzer Tag.

HISTAMIN UND TYRAMIN

Ohne bestimmte Nahrungsmittel mittels all-gemeingültiger Aussage verteufeln zu wollen, so gibt es doch bestimmte Speisen und Getränke, die von Migränebetroffenen gehäuft als Triggerfaktoren genannt werden: Die Nahrungsstoffe Histamin und Tyramin beispiels-

weise können in hoher Konzentration zu einer Störung der Gefäßregulation im zentralen Nervensystem führen. Diese sind unter anderem in Rotwein, Sekt, Bier, gereiftem Käse, Dauerwurst, geräuchertem Fleisch, Sauerkraut, Zitrus- und Trockenfrüchten, Bananen und Schokolade enthalten. Wobei bei der unkontrollierten Lust auf Schokolade stets mitbedacht werden sollte, dass es sich hier eben um einen Vorboten einer kommenden Migräneattacke handeln kann, womit der Heißhunger auf Süßes bereits Teil des Anfalls selbst ist. „Das Gehirn versucht damit, noch die Notbremse zu ziehen und die Energiespeicher aufzufüllen“, so Vavra. „Hilfreich kann dann, anstatt Schokolade zu essen, beispielsweise der Verzehr einer Scheibe Vollkornbrot mit Honig sein, um die Attacke abzumildern oder in Einzelfällen vielleicht ganz abzufangen.“

GLUTAMAT UND PÖKELSALZE

Als weitere häufige Triggerfaktoren haben sich der Geschmacksverstärker Glutamat (unter an-

DER KONSUM EINES ESPRESSOS MIT ZWEI LÖFFELN ZUCKER UND DAZU EINEM GLAS WASSER KANN HELFEN, MIGRÄNESCHMERZEN ZU LINDERN BEZIEHUNGSWEISE VORZUBEUGEN.



derem in asiatischen Gerichten, Fertiggerichten, Chips und Salatdressings enthalten), diverse Konservierungsstoffe wie allen voran Nitrate (sogenannte „Pökelsalze“) sowie Eiscreme, die zu schnell und in zu großen Mengen gegessen wird, erwiesen.

KOFFEIN

Koffein wiederum kann einen positiven Einfluss auf Migräneattacken haben: „Koffein kann zu einer kurzfristigen Aktivierung von Energiereserven im Gehirn beitragen“, erläutert Vavra. „Der Konsum eines Espressos mit zwei Löffeln Zucker und dazu einem Glas Wasser kann helfen, Migräneschmerzen zu lindern beziehungsweise vorzubeugen. Auf den oft empfohlenen zusätzlichen Zitronensaft kann man verzichten, da diese Kombination nur entsetzlich schmeckt und keinen Nutzen bringt.“ Andererseits kann der plötzliche Entzug von Koffein aber auch Migräneanfälle auslösen. Prinzipiell rät Vavra zu einer ausreichenden Flüssigkeitsaufnahme: mindestens zwei Liter täglich, bestenfalls Mineralwasser oder ungesüßte Kräutertees.

REGELMÄSSIGKEIT

„Ausschlaggebend ist nicht nur, was die Betroffenen essen, sondern vielmehr, wie häufig und regelmäßig sie das tun“, fasst Vavra zusammen. „Ein konstant gehaltener Blutzuckerspiegel ohne große Schwankungen im Tagesverlauf kann die Häufigkeit von Migräneanfällen reduzieren und ihnen teilweise sogar vorbeugen.“ Daher die Empfehlung der Expertin: „Keine Mahlzeiten auslassen und nicht ohne Frühstück aus dem Haus gehen!“ Abseits der Ernährung ist ein ausbalancierter Lebensstil mit einem geregelten Schlaf-wach-Rhythmus sowie dem gezielten Einplanen von Auszeiten hilfreich, um das Gewitter im Kopf möglichst schnell vorbeiziehen zu lassen.

STEFAN STRATMANN ■

BUCHTIPP



Tara Spencer:

Das Kochbuch gegen Migräne: Praktischer

Ernährungsplan und 74 einfache Rezepte

Books4Success 224 Seiten EUR 17,99

FOTO: ISTOCK, ANITTOHOHO, FCAFOTODIGITAL

FOTO: BEGESTELLT, SHUTTERSTOCK (3), ISTOCK, FLOORTJE



Portionen: 4
Vorbereitungszeit: 15 Minuten
Garzeit: 40 Minuten

- 2 EL Kokosöl
- 2 Stangen Lauch, weiße und hellgrüne Teile, gehackt
- 1 Stange Sellerie, gehackt
- 4 Tassen geraspeltetes Weißkraut
- 2 Karotten, in Scheiben geschnitten
- 8 Tassen einfacher Hühnerfond
- 2 Lorbeerblätter
- 2 Tassen gegartes und gehacktes Hühnerfleisch
- 2 TL gehackter frischer Thymian
- Meersalz
- frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

Pro Portion Kalorien: 243; Fett insgesamt: 10 g; gesättigte Fette: 7 g; Cholesterin: 54 mg; Kohlenhydrate insgesamt: 15 g; Ballaststoffe: 4 g; Eiweiß: 24 g



Rezept gegen Migräne

HÜHNERSUPPE

Für die Salsa

- 1 rote Paprikaschote, halbiert und entkernt
- 1 orangefarbene Paprikaschote, halbiert und entkernt
- 1 EL geschmolzenes Kokosöl
- 1/2 Salatgurke, geschält und gehackt
- 1/2 Mango, geschält, entsteint und gehackt
- 1 EL heller Essig
- 1 TL gehacktes frisches Basilikum
- 1 TL gehackter frischer Oregano

Portionen: 4
Vorbereitungszeit: 25 Minuten
Garzeit: 15 Minuten

Für den Fisch

- 4 Heilbutt-Filets (ca. 170 g)
- 1 EL Kokosöl, geschmolzen
- Meersalz
- frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

Pro Portion Kalorien: 256; Fett insgesamt: 8 g; gesättigte Fette: 6 g; Cholesterin: 30 mg; Kohlenhydrate insgesamt: 14 g; Ballaststoffe: 3 g; Eiweiß: 31 g



Rezept gegen Migräne

HEILBUTT

Für die Obstmischung

- 1 TL geschmolzenes Kokosöl zum Einfetten
- 2 Tassen frische Heidelbeeren (oder andere Beeren)
- 1 EL Mehl
- 1/2 TL Stevia
- 1/2 TL Zimtpulver

Portionen: 4
Vorbereitungszeit: 25 Minuten
Garzeit: 40 Minuten

Für die Streusel

- 1/2 Tasse Reismehl
- 1/2 Tasse Sorghummehl
- 1 TL Backpulver
- 1/2 TL Xanthan
- 2 Päckchen Stevia (ca. 7 g)
- 1/2 TL Meersalz
- 2 EL kaltes Kokosöl
- 1/2 Tasse Schlagobers

Pro Portion Kalorien: 290; Fett insgesamt: 13 g; gesättigte Fette: 9 g; Cholesterin: 21 mg; Kohlenhydrate insgesamt: 40 g; Ballaststoffe: 4 g; Eiweiß: 4 g



Rezept gegen Migräne

HEIDELBEERAUFLAUF