будь на шаг впереди мигрени

Питание при мигрени: важные рекомендации

Планирование рациона может существенно помочь Вам взять мигрень под контроль. Пяти-шестиразовое питание с ограничением калорийности облегчает состояние больных мигренью: предотвращает приступы, спровоцированные голодом, ограничивает набор веса, способствующий усилению болей, а также позволяет контролировать потребление веществ, провоцирующих мигрень.

ПЯТЬ ТИПОВ ПИТАТЕЛЬНЫХ ВЕЩЕСТВ

Сбалансированный рацион предполагает наличие в составе пищи питательных веществ пяти типов: углеводов, белков, жиров, витаминов и минеральных веществ. Все они играют важную роль в поддержании здоровья и, как следствие, в борьбе с мигренью.

1. Углеводы

Углеводы обеспечивают организм краткосрочным запасом энергии. Они содержатся во фруктах и крахмалосодержащих продуктах, например, в хлебе и макаронах. Продукты, богатые углеводами, служат также источником клетчатки, улучшающей пищеварение. Углеводы должны составлять 45–65 % рациона.

2. Белки

Все знают, что белки помогают наращивать мышцы, но они также обеспечивают организм энергией. Белки содержатся в орехах, бобовых, мясе и яйцах. Они должны составлять 10–30 % рациона.

3. Жиры

Жиры часто винят во всех бедах, но на самом деле они обеспечивают организм долгосрочным запасом энергии. Более полезные ненасыщенные жиры содержатся в растительных маслах, например, оливковом. Насыщенные жиры, присутствующие в цельном молоке и переработанных закусках, считаются менее полезными. Жиры, предпочтительно ненасыщенные, должны составлять 20–35 % рациона.

4. Витамины

Витамины участвуют в самых разнообразных процессах в организме: Витамин D способствует усвоению кальция и поддержанию здоровья костей, а витамин A обеспечивает нормальное зрение. Витамин B2 помогает снизить частоту приступов мигрени. Сбалансированное разнообразное питание, включающее фрукты, овощи и злаки, позволяет обеспечить организм всеми необходимыми витаминами. Не следует налегать на витаминные пищевые добавки: у некоторых больных они могут провоцировать приступы.

5. Минеральные вещества

Минеральные вещества, как и витамины, поступают в организм при здоровом, разнообразном питании и обеспечивают нормальное протекание физиологических процессов. Всем известна роль кальция в формировании костей и зубов, однако такие элементы, как железо, калий и магний, также выполняют важные функции в организме. Дополнительный прием магния может даже снизить частоту приступов мигрени.

ПРОДУКТЫ, ЧАСТО ПРОВОЦИРУЮЩИЕ МИГРЕНЬ[1]

Хотя разнообразное питание имеет множество плюсов, стоит избегать продукты, провоцирующие приступы.

Обратите внимание на распространенные продукты-триггеры:

- Алкоголь, в том числе красное вино и пиво
- Выдержанные сыры и йогурты
- Орехи
- Шоколад

Обратите внимание на то, как Ваш организм реагирует на эти продукты, если они присутствуют в Вашем рационе. Делайте записи, чтобы понять, влияет ли та или иная пища на течение мигрени.

В дополнение к основам здорового питания, есть ещё несколько вещей, о которых стоит подумать, если у вас мигрень:

Не пропускайте приемы пищи. Попробуйте 5 небольших приемов пищи в день. Ешьте углеводы с белками или «хорошими» жирами, чтобы оставаться сытым дольше[2,3,4].

Пейте воду в течение дня. Замените сладкие напитки вроде сока или газированной воды на простую воду[2,3,4].

Ограничьте потребление кофеина: снижение уровня кофеина часто помогает уменьшить головную боль[5,6].

1. Sun-Edelstein C and Mauskop A. Foods and supplements in the management of migraine headaches. Clin J Pain 2009;25:446-452
2. U.S. Department of Agriculture and U.S. Department of Health and Human Services Dietary Guidelines for Americans, 2010. 7th edition, Washington, D.C.: U.S. Government Printing Office, December 2010. http://health.gov/dietaryguidelines/dga2010/DietaryGuidelines2010.pdf
3. Rockett, F. C. et al. Dietary aspects of migraine trigger factors. Nutr. Rev. 70, 337–356 (2012).
4. Urinary & Kidney Team. What The Color of Your Urine Says About You (Infographic). Health Essentials from Cleveland Clinic. http://health.clevelandclinic.org/2013/10/what-the-color-of-your-urine-says-about-you-infographic/. Accessed November 10, 2015
5. Scher AI, Stewart WF, Lipton RB. Caffeine as a risk factor for chronic daily headache: a population-based study. Neurology. 2004; 63(11):2022-27.
6. Caffeine Content of Food & Drugs. (November 2014). Retrieved from http://www.cspinet.org/new/cafchart.html on December 7, 2015.

ООО «Новартис Фарма»,
125315, Москва, Ленинградский проспект, дом 70

Тел.: (495) 967 12 70, факс: (495) 967 12 68
www.novartis.ru

11221730/IRI/WEB/062024/1

Больше информации на сайте впереди-мигрени.рф