

Jakie rodzaje żywności mogą wywoływać migrenę?

10 grudnia 2024

W artykule zatytułowanym „Food as a Migraine Trigger” („Żywność jako czynnik wywołujący migrenę”) opublikowanym w „Icelandic Medical Journal”, wskazuje się, jaki odsetek osób z migreną w Islandii łączy swoje objawy ze spożyciem niektórych pokarmów i które pokarmy najbardziej zwiększają prawdopodobieństwo ataku migreny.



Wyzwalaczami migren u Islandczyków wydają się być czerwone wino, lukrecja i wędzone mięso.

Wyniki te różnią się od wyników porównywalnych badań zagranicznych między innymi tym, że nigdy wcześniej jako czynnika migrenogennego nie wskazywano lukrecji. Również wędzone mięso nie było często wymieniane.

Kwestionariusz dotyczący tego zagadnienia został przekazany dwóm grupom Islandczyków cierpiących na migreny, w sumie 503 osobom. Pierwsza grupa była zarejestrowana w grupie Mígreni na „Facebooku”. Druga grupa składała się z osób leczonych z powodu migreny przez neurologa.

Pytania w kwestionariuszu opierały się na badaniach zagranicznych, zgodnie z którymi najczęstszymi czynnikami wywołującymi migrenę są alkohol, owoce cytrusowe, sery pleśniowe, czekolada, produkty mleczne, przetworzone mięso, sztuczne słodziki, azotyny i azotany, tyramina, kofeina, a także doświadczenie głodu i/lub poszczenie.

Jedno z pytań w kwestionariuszu brzmiało: „Czy uważasz, że niektóre pokarmy mogą zwiększać ryzyko ataków migreny lub je wywoływać?”. Osobom, które odpowiedziały twierdząco, wyświetlano listę 52 produktów spożywczych.

Aż 76% uczestników stwierdziło, że żywność może wyzwać lub zwiększać prawdopodobieństwo ataku migreny.

Z artykułu wynika, że Islandczycy cierpiący na migrenę zasadniczo identyfikują podobne czynniki wyzwalające związane z jedzeniem, jak wykazano w badaniach zagranicznych.

Co jednak ciekawe wcześniej w wynikach badań nie występowała lukrecja jako czynnik wyzwalający, a wędzone mięso jest wskazywane przez Islandczyków częściej niż przez osoby spoza Islandii. I tak – 40% uczestników stwierdziło, że wywołać lub zwiększyć prawdopodobieństwo ataku migreny może lukrecja, 32% wskazało wędzone mięso, a 27% czekoladę.

Jako najczęstsze czynniki wyzwalające migrenowe bóle głowy wskazano czerwone wino i głód – a 60% uczestników uważało, że czynniki te często lub zawsze zwiększały prawdopodobieństwo, lub wywoływały atak migreny.

Uczestnicy mieli również możliwość wymienienia żywności, które nie występowała na liście w kwestionariuszu. Zrobiło to 140 osób ze wszystkich badanych – wskazywali oni najczęściej galaretki, słodycze, kakao, ryby i gluten.

Autorstwo: Monika Szewczuk

Zdjęcie: [Jerzy Gorecki](#) (CC0)

Na podstawie: MBL.is

Źródło: [IcelandNews.is](https://www.icelandnews.is)