

## Πώς συνδέεται η διατροφή με την ημικρανία

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Η εμφάνιση ημικρανίας αποτελεί μια επώδυνη κατάσταση που επηρεάζει σημαντικά την ποιότητα ζωής του ατόμου.

Πρόκειται για ένα σύνολο συμπτωμάτων με περίπλοκη παθοφυσιολογία, η οποία δεν έχει ξεκαθαριστεί πλήρως. Τα τελευταία χρόνια ωστόσο, έχει διαπιστωθεί πως ορισμένοι διατροφικοί παράγοντες ευθύνονται κατά ένα ποσοστό για την εκδήλωση ημικρανίας, καθώς φαίνεται ότι τόσο οι γευματικές συνήθειες, όσο και τα επίπεδα υδάτωσης παίζουν κάποιο ρόλο, ενώ από την άλλη, πιθανότατα υπάρχουν συγκεκριμένα τρόφιμα που μπορεί να «πυροδοτήσουν» την εμφάνιση ημικρανίας σε άτομα που παρουσιάζουν ευαισθησία.

Παρακάτω, θα δείτε ποιες διαιτητικές συνήθειες αλλά και ποια τρόφιμα ή συστατικά των τροφίμων έχουν συνδεθεί με την εν λόγω διαταραχή:

**Παράλειψη γευμάτων.** Η πολύωρη νηστεία αυξάνει την πιθανότητα εμφάνισης υπογλυκαιμίας, η οποία με τη σειρά της μπορεί να προκαλέσει πονοκέφαλο ή ημικρανία. Γι' αυτό, συστήνεται η κατανάλωση μικρών και συχνών γευμάτων, τα οποία να μην απέχουν χρονικά μεταξύ τους περισσότερο από 4 ώρες.

**Αλκοόλ.** Αν και τα αποτελέσματα των μελετών είναι αντικρουόμενα, φαίνεται ότι η

κατανάλωση αλκοόλ μπορεί να οδηγήσει σε εμφάνιση ημικρανίας, ενώ η δράση του κόκκινου κρασιού πιθανόν να είναι περισσότερο επιβαρυντική.

Καφεΐνη. Τόσο η αυξημένη πρόσληψη, όσο και η στέρηση καφεΐνης σε άτομα που την καταναλώνουν συστηματικά, έχουν συσχετισθεί με την ημικρανία, λόγω της αγγειοσυσταλτικής της δράσης.

Σοκολάτα. Ερευνητικά δεδομένα δείχνουν πως η κατανάλωση σοκολάτας συνδέεται με την εκδήλωση ημικρανίας, γεγονός που αποδίδεται σε συστατικά όπως η θεοβρωμίνη, η καφεΐνη και ορισμένες αμίνες που περιέχει.

Αφυδάτωση. Η εμφάνιση ακόμη και ήπιας αφυδάτωσης μπορεί να προκαλέσει κρίση ημικρανίας, ενώ παράλληλα, έχει φανεί πως η έγκαιρη πρόσληψη υγρών -κατά το πρώτο μισάωρο εμφάνισης των συμπτωμάτων- μπορεί να δράσει βοηθητικά.

Παγωμένα τρόφιμα και ροφήματα. Η κατανάλωσή τους είναι πιθανό να οδηγήσει σε εμφάνιση πονοκεφάλου, προκαλώντας σύσπαση των αγγείων που βρίσκονται γύρω από το στόμα και το λαιμό.

Τυρί. Τα τυριά, και ειδικότερα τα ώριμα, έχουν συσχετισθεί με την εκδήλωση ημικρανίας, λόγω της τυραμίνης που περιέχουν. Άλλα τρόφιμα που περιέχουν τυραμίνη είναι τα φασόλια, τα κουκιά, τα αποξηραμένα φρούτα και ορισμένα προϊόντα ζύμωσης, όπως η μπύρα και τα λαχανικά τουρσί.

Γλουταμινικό μονονάτριο. Έχει ενοχοποιηθεί για την εμφάνιση ημικρανίας σε άτομα με ευαισθησία. Χρησιμοποιείται ως ενισχυτικό γεύσης σε συσκευασμένα τρόφιμα, ενώ υψηλή περιεκτικότητα σε αυτό έχουν τα προϊόντα σόγιας, τα προϊόντα επεξεργασμένου κρέατος και πολλά κονσερβοποιημένα τρόφιμα.

Νιτρώδη άλατα. Περιέχονται κυρίως σε αλλαντικά και προ-μαγειρεμένα τρόφιμα κι έχει φανεί ότι μπορεί να επιδεινώσουν τα συμπτώματα της ημικρανίας.

Σε κάθε περίπτωση, τα δεδομένα της βιβλιογραφίας είναι σε πολλές περιπτώσεις αντικρουόμενα, κι επομένως απαιτείται ιδιαίτερη προσοχή κατά την ερμηνεία τους. Έτσι, είναι σημαντικό η ευαισθησία σε κάθε τρόφιμο ή συστατικό να εξετάζεται σε ατομικό επίπεδο, καθώς μπορεί να υπάρχει σημαντική διαφοροποίηση μεταξύ των ασθενών.

Τέλος, ενδιαφέρον παρουσιάζει το γεγονός ότι σε ορισμένες περιπτώσεις η κατανάλωση ενός τροφίμου δεν αποτελεί αιτία αλλά αποτέλεσμα της ημικρανίας, καθώς μελέτες έχουν δείξει πως είναι πιθανό να παρουσιάζεται έντονη επιθυμία για συγκεκριμένα τρόφιμα (για παράδειγμα σοκολάτα) σε πρώιμο στάδιο της

κρίσης, δηλαδή έως και 48 ώρες πριν την εμφάνιση των συμπτωμάτων.

**Πηγή:** [nadiatrofis.gr](http://nadiatrofis.gr)