

Σταματάκη Αστερία, Msc
Msc στην Κλινική διατροφή
Διαιτολόγος - Διατροφολόγος
Διευθύντρια του Ελληνικού Ινστιτούτου Διατροφής



Τρόφιμα και Ημικρανίες

Οι ημικρανίες είναι μια άκρως ενοχλητική και δυσάρεστη κατάσταση που ταλαιπωρεί πολλούς ανθρώπους. Η ημικρανία είναι μια συχνή μορφή πονοκεφάλου που εμφανίζεται με διάφορα συμπτώματα όπως ναυτία, τάση για έμετο, vertigo ή ευαισθησία στο φως. Σε κάποιους ανθρώπους, ένας έντονος πόνος εμφανίζεται μόνο στη μια πλευρά του κεφαλιού.

Το στρες, ο κακής ποιότητας ύπνος, οι ορμονικές μεταβολές, το κάπνισμα ακόμη και οι αλλαγές του καιρού μπορεί να πυροδοτήσουν μια ημικρανία σε άτομα που είναι επιρρεπή προς αυτή. Κάποια άτομα που υποφέρουν από ημικρανίες είναι ευαίσθητοι σε συγκεκριμένες τροφές και μπορούν να βελτιώσουν την κατάσταση τους με την αποφυγή τους. Μελέτες δείχνουν ότι ουσίες που βρίσκονται σε συγκεκριμένες τροφές μπορεί να ευθύνονται για ένα ποσοστό πάνω από το 30% για την εμφάνιση ημικρανιών.

Η διατροφή μπορεί να επηρεάσει την εμφάνιση ημικρανιών με δυο τρόπους:

- Συγκεκριμένες ουσίες που περιέχονται σε τροφές επηρεάζουν κάποια άτομα με ευαισθησία
- Συγκεκριμένες διαιτητικές συνήθειες, όπως η παράλειψη γευμάτων και η μη επαρκής πρόσληψη υγρών, αυξάνουν τον κίνδυνο εμφάνισης ημικρανιών.

Τροφές «ένοχες» για πρόκληση ημικρανιών θεωρούνται οι παρακάτω:

Τυραμίνη: η τυραμίνη είναι ένα αμινοξύ το οποίο θεωρείται υπεύθυνο για την εμφάνιση ημικρανιών λόγω της μείωσης που προκαλεί στα επίπεδα της σεροτονίνης στον εγκέφαλο και της διαστολής των αγγείων. Τροφές που περιέχουν τυραμίνη είναι τα ωριμα τυριά (όπως τσένταρ, μπρι, μπλε τυρί), το κόκκινο κρασί, η σοκολάτα, οι ξηροί καρποί.

Σοκολάτα: κάποιοι νευρολόγοι αποδίδουν αυτή τη δράση της σοκολάτας στην τυραμίνη. Άλλοι θεωρούν ότι οι γυναίκες καταναλώνουν μεγαλύτερες ποσότητες σοκολάτας σε περιόδους στρες και ορμονικών μεταβολών, συνθήκες που προκαλούν κι αυτές ημικρανίες. Σημαντικό ρόλο παίζει και η ποσότητα σοκολάτας που καταναλώνουμε.

Καφεΐνη : υπάρχουν μελέτες που δείχνουν ότι ακόμη και κατανάλωση μικρών ποσοτήτων καφεΐνης μπορεί να πυροδοτήσει την εμφάνιση μιας ημικρανίας. Από την άλλη, έχει αναφερθεί ότι κάποια ποσότητα καφεΐνης μπορεί να εμποδίσει στα αρχικά στάδια τη γένεση μιας ημικρανίας.

Κόκκινο κρασί/αλκοόλ: οι επιστήμονες θεωρούσαν ότι το κρασί είναι μια ύποπτη τροφή λόγω της περιεκτικότητας της σε τυραμίνη. Οι νέες μελέτες δείχνουν ότι μάλλον οι φαινόλες, που βρίσκονται κυρίως στο κόκκινο κρασί, είναι υπεύθυνες για την πρόκληση πονοκεφάλων. Ένας επιπρόσθετος σοβαρός λόγος είναι ότι όλα τα αλκοολούχα ποτά προκαλούν αφυδάτωση, ένα σημαντικό παράγοντα που οδηγεί σε πονοκεφάλους.

Νιτρώδη: Τα λουκάνικα και τα αλλαντικά περιέχουν νιτρώδη, τα οποία έχουν ενοχοποιηθεί κι αυτά για την πρόκληση ημικρανιών. Τα νιτρώδη χρησιμοποιούνται κυρίως ως συντηρητικά αλλά κι ως ενισχυτικά γεύσης βρίσκονται επίσης σε διάφορων ειδών λουκάνικα, σε καπνιστά κρέατα και σε κονσέρβες.

Πρόσθετες ύλες τροφίμων/: αρκετά πρόσθετα τροφίμων είναι γνωστά ότι μπορεί να αυξάνουν τον κίνδυνο για ημικρανίες. Ελέγξτε τις ετικέτες τροφίμων για συστατικά όπως γλουταμινικό μονονάτριο (MSG), υδρολυμένη μαγιά, υδρολυμένη φυτική πρωτεΐνη, καζεϊνικό νάτριο.

Άλλες τροφές που έχουν ενοχοποιηθεί είναι το αβοκάντο, οι μπανάνες, τα εσπεριδοειδή, τα κρεμμύδια.