



## میگرن را با غذا درمان کنید

میگرنش که عود می‌کند، زندگی‌اش فلج می‌شود و سردرد و حالت تهوع امانش را می‌برد.

میگرنش، که عود می‌کند، زندگی‌اش، فلج می‌شده، سردردها، حالت تهوع امانش، امانش، مسکن‌ها همراه تمام لحظه‌هایش شده‌اند و تا همین چند وقت پیش، حمله‌هایش بسیار زیاد بود تا این که متخصص مغز و اعصاب به او از بخورنخورهای لازم برای بیماران میگرنی گفت و تازه فهمید چقدر می‌تواند با دقت در تغذیه‌اش و مشورت با متخصص تغذیه، به خودش و پیشگیری از حمله‌های مکرر کمک کند؛ نکته‌های تغذیه‌ای که به قول دکتر تیرنگ نیستانی، متخصص تغذیه و رژیم درمانی، می‌تواند از بروز دردهای میگرنی بکاهد. این دانشیار دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی در انستیتو تحقیقات تغذیه صنایع غذایی کشور به جام جم می‌گوید: سازمان جهانی بهداشت، میگرن را یکی از 20 بیماری ناتوان کننده دنیا معرفی کرده و مطالعه‌های زیادی هم درباره عواملی که باعث تحریک یا جلوگیری از بروز حمله‌های میگرنی می‌شود، انجام شده که برخی مواد غذایی جزو آنهاست.

### پنیر مانده و مرکبات؛ متهمان ردیف اول

در برخی مواد غذایی، ماده‌ای به نام «تیرامین» وجود دارد که می‌تواند محرک میگرن باشد. دکتر نیستانی می‌گوید: این ماده، بخصوص در پنیرهای کهنه و شکلات به مقدار زیاد وجود دارد و بیماران دچار میگرن باید از مصرف این خوراکی‌ها بویژه پنیرهای سفت مثل پنیر تبریزی خودداری کنند. وی الکل را دومین عامل ایجاد حمله‌های میگرنی می‌داند و می‌افزاید: در بعضی منابع آمده مرکبات هم می‌تواند در بروز این دردها نقش داشته باشد. این متخصص تغذیه در ادامه به نکته مهمی اشاره می‌کند: بی‌نظمی در مصرف وعده‌های غذایی هم می‌تواند در بروز حمله‌های میگرنی، تاثیر بسیار مهمی داشته باشد.

### برای میگرنی‌ها نظم غذایی واجب است

دکتر نیستانی بی‌نظمی غذایی در افراد را که برای مبتلایان به میگرن بسیار مهم است، این گونه تعریف می‌کند: افرادی که یکی از وعده‌های غذایی مثل صبحانه یا ناهار را به بهانه مشغله کاری حذف می‌کنند یا دو وعده را یکی می‌کنند و فواصل طولانی مدت گرسنه می‌مانند و نظم غذایی ندارند، بیشتر در معرض حمله‌های میگرنی قرار می‌گیرند.

این متخصص تغذیه ادامه می‌دهد: رژیم‌های غذایی سرخود و غیراصولی مثل حذف نان و برنج، میان وعده‌ها و وعده‌های اصلی برای لاغر شدن هم برای این بیماران بیشتر صدمه زننده است چون آنها را دچار نوعی استرس تغذیه‌ای و گرسنگی می‌کند که قطعا در بروز مکرر دردهای میگرنی نقش دارد.

### کنسرو و افزودنی هم ممنوع!

به گفته دکتر نیستانی، برخی افزودنی‌ها هم می‌تواند در بروز سردرد میگرنی نقش داشته باشد، به همین دلیل این بیماران تا جایی که امکان دارد، باید دور مصرف غذاهای کنسروی را خط بکشند. او توضیح می‌دهد: مخصوصا در برخی انواع کنسرو ماهی که در شرایط کاملا بهداشتی و اصولی تهیه نمی‌شود، غلظت ماده‌ای به نام هیستامین که مشکلات بیماران دچار سابقه میگرن را تشدید می‌کند یا آغازگر بیماری در افراد دچار زمینه این بیماری است، زیاد است. او تاکید می‌کند: افراد مبتلا به میگرن باید از مصرف گوشت‌های فرآوری شده مثل سوسیس، کالباس و تمام غذاهای بسته بندی هم خودداری کنند.

### اگر میگرنی هستید، سبزی و میوه بخورید

تا اینجا هر چه گفتیم، منع مصرف بود، اما برای افراد مبتلا به میگرن چه چیزهایی خوب است و به درمان و کنترل بیماری‌شان کمک می‌کند؟ دکتر نیستانی در پاسخ به این پرسش می‌گوید: رعایت نظم غذایی برای همه افراد لازم است و برای میگرنی‌ها اصلی اساسی برای کمتر دچار شدن به سردردهای آزاردهنده است.

او ادامه می‌دهد: هرکس با هر شغل و هر نوع زندگی باید مدیریت لازم را در این زمینه داشته باشد و رعایت این اصل برای بیماران دچار میگرن اساسی‌تر است. بیمار دچار میگرن باید سعی کند نظم غذایی داشته باشد، نباید رژیم عجیب و غریب و غیراصولی بگیرد و مدت طولانی گرسنه بماند. این متخصص تغذیه توصیه می‌کند: مصرف انواع سبزی‌ها به این بیماران در حفظ سلامت کلی و حتی آرامش کمک می‌کند و باید آن را در برنامه غذایی‌شان بگنجانند و بجز مرکبات که در برخی مبتلایان می‌تواند محرک باشد، باید سه تا پنج وعده میوه در روز مصرف کنند. به گفته این استاد دانشگاه، کنترل وزن هم در این بیماران تاثیر خوبی دارد.

### امگا 3 معجزه می‌کند

دکتر نیستانی با اشاره به این که خیلی از مطالعه‌ها، اثر بسیار مثبت و مفید اسیدهای چرب امگا3 را در کنترل حمله‌ها و بهبود کسانی که میگرن دارند، ثابت کرده است، می‌گوید: اسیدهای چرب امگا3 در انواع روغن‌های گیاهی مثل روغن دانه سویا و دانه‌های روغنی مثل گردو وجود دارد، ولی بهترین منبع غنی آن ماهی‌های چرب مثل ماهی سالمون است.

او می‌افزاید: در مواردی هم با مکمل‌یاری می‌توان این اسیدهای چرب را به بیمار رساند، ولی دوز مکمل، مدت مصرف، نوع آن

و حتی برند آن اهمیت دارد و حتما باید با نظر و توصیه پزشک مصرف شود. به گفته این متخصص تغذیه، اگر بیماری به نکته های تغذیه ای لازم توجه و داروهای تجویز شده را مصرف کند، بی شک مشکلاتش بسیار کمتر خواهد شد. البته مدیریت استرس هم مهارتی است که باید کسب کنند.

### **وقتی حمله شروع می شود، چه بخوریم؟**

دکتر نیستانی به این پرسش این گونه پاسخ می دهد: اصولا این بیماران در زمانی که درگیر حمله هستند، نمی توانند چیزی بخورند بویژه اگر تهوع داشته باشند، بنابراین نمی توان توصیه کرد در این زمان چیزی برای برطرف کردن تهوع مصرف کنند. او توضیح می دهد: توصیه های تغذیه ای بیشتر برای پیشگیری از بروز حمله است و وقتی سراغ بیمار آمد، تاثیری در تسکین او نخواهد داشت.

### **گاهی آزمون و خطا چاره ساز است**

دکتر نیستانی در آخر به نکته مهمی اشاره می کند: این بخورنخورهای تغذیه ای صد در صد نیست و برخی بیماران با آزمون و خطا تجربه می کنند که مثلا فلان ماده غذایی باعث شروع سردردشان می شود، در حالی که ممکن است در هیچ کتاب و منبع علمی در مورد آن چیزی نوشته شده باشد. حتی برخی بیماران می گویند با مرکبات به هیچ وجه مشکلی ندارند، بنابراین بخش عمده بایدها و نبایدهای تغذیه ای به تجربه های خود بیمار برمی گردد.

**زهراسادات صفوی سهی / جام جم**