

regelmäßig Alkohol trinken, leiden häufiger unter Nitratkopfschmerzen.

**China-Restaurant-Syndrom.** Der Natriumglutamat-Kopfschmerz wird auch als „China-Restaurant-Syndrom“ bezeichnet. Natriumglutamat wird als Geschmacksverstärker verwendet (Kennzeichnung E 621). Etwa ein Drittel der Menschen reagiert darauf empfindlich. Neben Kopfschmerzen treten ein Engegefühl in der Brust, ein Spannungsgefühl im Gesicht, brennende Missempfindungen im Schulter-/Halsbereich, Bauchschmerzen und Hautausschläge auf.

### Beschwerden durch Histamin & Co

Biogene Amine (Histamin, Phenylethylamin, Serotonin, Tyramin) gelten als nahrungsbedingte Kopfschmerz-Trigger. Gereifter Käse und Schokolade sind besonders reich daran. Inwieweit sie tatsächlich als Kopfschmerz-Trigger fungieren, ist wissenschaftlich umstritten. Klinische Beobachtungen zeigen, dass es viele Patienten gibt, die im Rahmen von pseudoallergischen Reaktionen auf biogene Amine mit vielen unterschiedlichen Beschwerden reagieren. Dazu gehören auch Kopfschmerzen und Migräne-Attacken, die mengenabhängig auftreten. In diesem Zusammenhang muss auf den Einfluss von Arzneimitteln hingewiesen werden, die Histamin freisetzen und/oder das Enzym Diamino-Oxidase, das Histamin abbaut, blockieren. Sie können das Triggerpotenzial der fraglichen Lebensmittel erheblich verstärken. Ausführliche Informationen und praktische Hinweise gibt die Schweizerische Interessengemeinschaft Histamin-Intoleranz (SIGHI) unter [www.histaminintoleranz.ch](http://www.histaminintoleranz.ch).

### Ernährungsmedizinische Therapie

Im Rahmen einer Gesamttherapie-Konzepts sollte eine Ernährungsanpassung oder Umstellung möglichst immer mit dem Arzt und/oder einer Ernährungsfachkraft abgesprochen werden. Hat ein Patient mit Hilfe eines Ernährungstagebuches Triggerfaktoren herausgefunden, sollte er diese zunächst für sechs bis acht Wochen meiden. Die Erfahrung zeigt, dass zusätzlich folgende Aspekte zu beachten sind:

- mindestens zwei Liter pro Tag trinken,
- drei Mahlzeiten pro Tag einnehmen, möglichst eine davon warm,
- regelmäßigen Rhythmus bei den Mahlzeiten einhalten und stets in Ruhe essen,
- den Tag nicht ohne Frühstück beginnen; abends nicht mehr nach 19 Uhr essen,
- Fertigprodukte meiden, Nahrungsmittel ohne Konservierungsstoffe und Geschmacksverstärker bevorzugen,
- histaminhaltige Speisen und Getränke reduzieren oder meiden.

Eine Gegenüberstellung empfehlenswerter und nicht empfehlenswerter Lebensmittel für Kopfschmerz- und Migränepatienten zeigt die Tabelle links.

### Ernährungstherapie von Kindern

Bei Kindern mit migräneartigen Kopfschmerzen hat sich eine oligoantigene Ernährung als hilfreiche Maßnahme erwiesen, also eine Ernährung, die arm an Allergieauslösern ist. Dazu sollten sie ein bis zwei Monate lang folgende Nahrungsmittel meiden: Kuhmilch, künstliche Farb- und Konservierungsstoffe, Vollmilchschokolade, Weizenmehlprodukte, Hühnereier, gereiften Käse, Tomaten, Seefisch, Sojaprodukte und Schweinefleisch. Diese Ernährungsumstellung hat in einer Doppelblindstudie Kopfschmerzen bei Kindern um 90 Prozent reduziert. Indem man die Nahrungsmittel anschließend alle drei Tage schrittweise in den Ernährungsplan eingliedert, lassen sich einzelne Triggerfaktoren herausfinden. Nach Dr. Raymund Pothmann bewährt sich eine solche Diät bei Kindern mit einer hohen Migräne-Frequenz ( $\geq$  eine Attacke pro Woche). Aber auch bei Spannungs-Kopfschmerzen profitieren über 50 Prozent der betroffenen Kinder von einer Ernährungsumstellung. Das Zentrum für Integrative Kinderschmerztherapie Delfin Kids ([www.delfin-kids.de](http://www.delfin-kids.de)) hat für Kinder mit Kopf- und Bauchschmerzen Ernährungsempfehlungen für eine triggerarme Diät erarbeitet.

### Hilfreiches Fasten

Viele chronische Schmerzpatienten berichten, dass sich ihre Schmerzen durch Fasten verringern. Auch bei Migräne kann sich der freiwillige Nahrungsvorzicht über verschiedene Stoffwechselmechanismen positiv auf das Schmerzgeschehen auswirken. In einer Studie mit über 400 fastenden Migräne-Patienten zeigte sich, dass nach durchschnittlich 14 Fastentagen 94 Prozent der Betroffenen im folgenden halben Jahr keine oder deutlich weniger Anfälle hatten. Fasten bei Kopfschmerzen und Migräne bedarf einer erfahrenen ernährungsmedizinischen Begleitung, um individuelle Bedürfnisse gezielt zu berücksichtigen. Literaturhinweise können bei der Redaktion angefordert werden. ■

#### Autor

Dr. med. Dipl. oec. troph.  
Uwe Siedentopp  
Ahnatalstraße 5  
D-34128 Kassel  
[www.dr-siedentopp.de](http://www.dr-siedentopp.de)

# MIGRÄNEÜBELKEIT

Übelkeit und Erbrechen bei einem Migräneanfall ist meist so unangenehm wie der Kopfschmerz selbst. SEA-BAND Akupressur-Band kann helfen, die Übelkeit zu lindern oder gar nicht erst entstehen zu lassen. Klinisch getestet. Ganz ohne Nebenwirkungen.

**Auch bei Reiseübelkeit, Übelkeit in der Schwangerschaft und anderen Formen der Übelkeit.**

Nur in Ihrer Apotheke.  
(PZN 4847259)



SEA-BAND<sup>®</sup>  
AKUPRESSUR-BAND