



دانشگاه علوم پزشکی شیراز
بیمارستان حضرت علی اصغر (ع)

اهمیت تغذیه در بیماران مبتلا

به میگرن

(آموزش به بیمار)

تهیه کننده:

خدیدجه بنی اسد پور

کارشناس پرستاری

بهار ۹۶

ویرایش دوم پاییز ۹۸

نوع تغذیه و رژیم غذایی در ایجاد و تشدید بیماری میگرن اهمیت ویژه ای دارد سر درد ها و به ویژه میگرن به ما هشدار می دهد که بدن تحت فشار بعضی غذاها یا نوشیدنی های خاص است که مصرف آنها باید محدود یا قطع شود

عامل تغذیه

غذاها و نوشیدنی هایی که ما می خوریم بر روح و جسم انرژی موجود در بدن ما تاثیر می گذارد غذاهای فراوری شده مانند کالباس و سوسیس نوشیدنی های گازدار و خوراکیهایی مثل بیسکویت و کاکائو و قهوه می تواند اندام های حیاتی بدن و سیستم گوارشی بدن را تحت فشار مضاعف قرار داده و در نتیجه موجب کم توان شدن فرد و بروز بیماری های مختلف مثل میگرن می شوند.

غذاهای محرک

از عوامل تشدید کننده ی میگرن غذاهای محرک مثل قهوه و کاکائو پنیر و مرکبات مخصوصا پرتقال و غذاهای اماده و کنسرو شده هستند.

راه کار های جلوگیری از بروز و تشدید

میگرن

۱- آب رسانی به بدن

مصرف کافی مایعات در روز { ۲ لیتر } که هم باعث اب رسانی به عضو مهم بدن یعنی مغز می شود و هم عامل سم زدایی بدن است .

۲- میوه و سبزیجات

میوه ها و سبزی ها هم مواد ضروری بدن را تامین می کند و هم با داشتن انتی اکسیدان با التهابات بوجود آمده در بدن از قبیل میگرن مقابله می کنند . میوه های تازه مصرف کنید.

۵- گوشت قرمز

بهتر است بیشتر از گوشت مرغ و ماهی مصرف شود و مصرف گوشت قرمز به حداقل برسد .

جایگزین های مناسب

به جای شکر و قند از عسل استفاده شد و به جای مصرف چای و قهوه و نوشیدنی های گاز دار از آب میوه تازه اب سبزیجات و دم کرده های گیاهی و اب استفاده شود . داشتن ۵ وعده غذایی که باعث می شود قند خون در تمام طول روز یکسان باشد در نتیجه بروز میگرن را کمتر می کند .

منبع: پرونر سودارث ۲۰۱۸

تایید کننده : دکتر علی اکبر کدیور -

متخصص مغز و اعصاب

نتیجه شما را سیر نگه می دارد و کمتر به سمت خوردن مواد غذایی نا سالم می روید و هم چنین از نوسانات قند خون شما هم جلوگیری کرده و باعث می شود شما سر حال و با نشاط باشید . مصرف انواع مغز های گردو بادام پسته و انواع نخود و لوبیا هم به دلیل پروتئین زیاد و داشتن مواد مغذی ضروری مهم است .

۴- مواد غذایی ضد التهاب

زنجبیل تازه سیر اسیدهای چرب امگا ۳ موجود در ماهی ها و انواع دانه ها هم اثر ضد التهابی دارند . بهتر است مدتی از موادی مثل گوجه فرنگی بادمجان سیب زمینی و فلفل اجتناب کنید .

تهیه ی سالاد و استفاده از سبزیهای تازه و خام و همچنین مصرف مغز ها و میوه های تازه یا خشک شده می تواند در کاهش درد های ناشی از اسپاسم میگرنی موثر باشد . مصرف اب سبزیجات مثل اسفناج کرفس کلم پیچ و کلم بروکلی به همراه اب لیمو اثر مسکن و آرام بخشی بر روی سیستم عصبی دارد .

۳- دانه ها و غلات کامل و سبوس دار

برنج قهوه ای گندم و جو سبوس دار و شکر قهوه ای را جایگزین مواد غذایی تصفیه شده و سبوس گرفته کنیم . استفاده بیشتر از نان جو و نان سنگک که حاوی مواد مغذی کامل تر و هم چنین سرشار از ویتامین ها و مواد معدنی اند کمک خوبی است و هم به علت داشتن فیبر بالا مدت طولانی تر در سیستم گوارش مانده در