

WAT IS EEN MIGRAINE TRIGGER?

Een migraine 'trigger' is van alles wat een migraine aanval kan uitlokken. Denk aan voeding, geluiden, licht, stress en ook ontspanning. Dit zijn niet de oorzaken van migraine.

VOEDING WAAR U OP MOET LETTEN

Kaas (gerijpt)

Sinaasappels en andere citrusvruchten

Alcohol, vooral rode wijn.

Chocolade

Azijn en zure voedingsmiddelen

Gerookte levensmiddelen

Zure room en yoghurt (wegens zuivel)

Noten

Gist

Tarwe

Uien

Bananen

Varkensvlees

Cafeïne (te vinden in thee, koffie, cola en chocolade)

Avocado

Levensmiddelen die nitrieten en nitraten (zoals hotdogs, salami) bevatten

MSG (mononatriumglutamaat)



MIGRAINE

Welke voeding de boosdoener is is alleen te bepalen door het tijdelijk uit uw dieet te halen, het resultaat bij te houden, dan weer terugbrengen in uw dieet.

ANDERE TRIGGERS

Eetpatroon:

Sla geen maaltijden over om schommeling van uw bloedsuiker te voorkomen.

Slaap:

Een onregelmatig slaap patroon is zeer slecht voor migraine patiënten.

Omgeving:

Vermijd harde muziek / geluiden, slechte verlichting, slecht geventileerde ruimtes

Vrouwen:

Bij vrouwen kan de hormoonwisseling een rol spelen