

# FOOD AND MIGRAINE

## From basics to controversies

Diet is one of the first thing people with migraine will check to keep attacks at bay. As always, the no-one-size-fits-all approach applies. There are basic principles that should be followed by everyone, and more controversial aspects that could help some people with migraine but not others.

### The Basics: everyone could benefit from these dietary habits



# So many food triggers!

When my migraine started to get out of control, I started looking for food triggers. The lists online were overwhelming. What could I eat safely? I stopped eating so many things, I did not know how to feed myself anymore. Then I realized it did not make such a difference on my situation. I decided to stick to basic things, and reintroduced most foods. I realized that I could even eat chocolate. Overall, I eat better now.



## Keep sugar levels stable: increase proteins and fibers

The typical North American breakfast includes a lot of carbs and fast sugars that may lead to a roller coaster of sugar blood levels. Include protein in every meal: eggs, greek yogurt, nut butters, protein smoothie, ham, chicken, fish, beans etc.... There are tons of delicious options.

## Is fasting good for me?

Diets based on intermittent fasting are trendy now. They might not be good for people with migraine, since fasting is a powerful migraine trigger. Discuss this with a nutritionist.

## How much water should I drink?

There is no easy answer to this question, but if you drink less than 6-8 cups of fluid per day you could probably increase. Water and herbal teas are the best fluids to really hydrate. Juices, sodas, alcohol, coffee and even tea are not as hydrating or even can dehydrate you.

## Food triggers and elimination diets: what to do

We provide a page on our website on this topic that details the tyramine and histamine rich foods. Overall, remember that the majority of people with migraine are not sensitive to all food triggers. See our 3-level approach and consider the help of a nutritionist. Food diaries can be misleading as there are many other factors for each attack, especially if your monthly frequency is high.

## What about lactose and gluten?

These days, it is not that difficult to replace lactose. Even gluten can be removed. If you want to try this, try it for 2 months with a diary, and observe the results.

## Ketogenic diet: should I consider it?

The ketogenic diet has its pros and cons. Read more in the Tree, post #717. Sometimes, the best option is simply to limit sugar as much as possible, without going into ketosis.

# NOURRITURE ET MIGRAINES

## Des bases aux facteurs variables

Le régime est l'une des premières choses que les gens aux prises avec des migraines observeront pour éviter les crises. Comme pour tout, il n'y a pas de solution unique. Il y a des principes de base qui devraient être suivis par tous, et des aspects plus variables qui peuvent aider certaines personnes, mais pas d'autres.

### Les bases : de bonnes habitudes alimentaires qui améliorent la santé en général





# Tant de facteurs déclencheurs dans l'alimentation!

Quand mes migraines ont commencé à devenir incontrôlables, j'ai cherché les facteurs déclencheurs dans mon alimentation. Les listes en ligne étaient interminables. Qu'est-ce que je pouvais manger sans problème? J'ai arrêté de manger tellement d'aliments que je ne savais plus comment me nourrir. Puis, j'ai réalisé qu'il n'y avait pas une grosse différence dans mon état. J'ai décidé de m'en tenir aux bases et de réintroduire la plupart des aliments. Je me suis rendu compte que je pouvais même manger du chocolat. Dans l'ensemble, je mange mieux, maintenant.



## Maintenir les taux de sucre stables : manger plus de protéines et de fibres

La diète américaine typique contient beaucoup trop de glucides et de sucres rapides qui peuvent faire grandement varier les taux de sucre dans le sang. Incluez des protéines dans chaque repas : œufs, yogourt grec, beurre de noix, frappé aux fruits protéiné, jambon, poulet, poisson, fèves, etc. Augmentez les légumes et grains entiers. Il existe une foule d'options délicieuses.

## Le jeûne intermittent est-il bon pour moi?

Les régimes fondés sur le jeûne intermittent sont à la mode. Ils ne sont pas nécessairement bons pour les gens souffrant de migraines, puisque le jeûne est un facteur déclencheur puissant. Parlez-en avec un nutritionniste.

## Combien d'eau devrais-je boire?

Il n'y a pas de réponse facile à cette question, mais si vous buvez moins de 6 à 8 tasses de liquide par jour, vous devriez probablement augmenter la quantité. L'eau et les tisanes sont les meilleurs liquides pour bien s'hydrater. Les jus, les boissons gazeuses, le café et même le thé ne sont pas aussi hydratants et peuvent même vous déshydrater.

## Les facteurs déclencheurs alimentaires et les diètes par élimination

Notre site Web contient une page sur ce sujet, qui énumère les aliments riches en tyramine et en histamine. Dans l'ensemble, rappelez-vous que la majorité des gens atteints de migraines ne sont pas sensibles à tous les facteurs déclencheurs alimentaires. Plus la fréquence de crise est élevée, plus il est difficile d'identifier les déclencheurs avec certitude car ceux-ci se combinent, et on mange tous les jours.

## Diète sans lactose, sans gluten...devrais-je essayer?

Ces diètes sont sécuritaires. De nos jours, il n'est pas si difficile de remplacer le lactose. Il y a aussi de plus en plus d'options sans gluten. Si vous voulez le tester, essayez-le pendant deux mois avec un journal et observez les résultats. S'il n'y a pas de différence...on passe à d'autres options!

## Diète cétogène : est-ce que ça vaut la peine?

Le régime cétogène a ses avantages et ses inconvénients. En résumé, il y a de la recherche positive, mais cette diète a aussi des risques et est peu viable au long terme. Lisez-en plus dans l'Arbre, la publication n° 717. Parfois, la meilleure option est de diminuer la prise de sucre, sans aller dans l'extrême de la cétose.