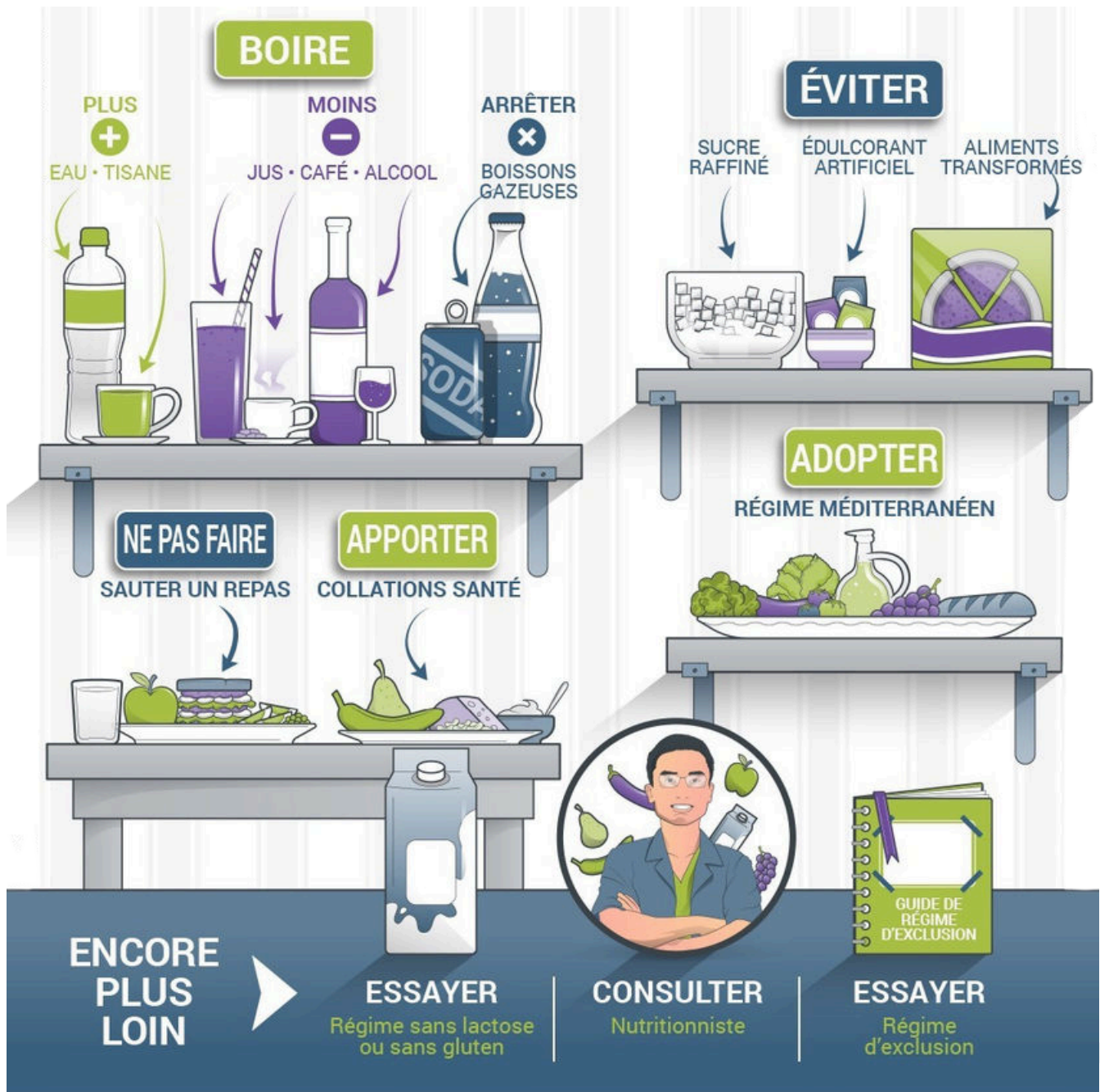


NOURRITURE ET MIGRAINES

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. Parfois, la meilleure option consiste simplement à limiter le sucre autant que possible, sans entrer en cétose.