Günlük Hayatı olumsuz etkileyen Migren atakları ve bu atakları tetikleyen yanlış Beslenme alışkanlıkları hakkında, Özel Avrasya Medi-Tech Hastanesi Diyetisyeni Damla Duman, bize şu açıklamalarda bulundu; Migren kişileri sosyal hayatlarından alıkoyan, yaşam kalitelerini düşüren çoğu zaman ataklar halinde gelen baş ağrısı krizidir. Bu ataklar 2-3 saatten 2-3 güne kadar sürebilir. Özellikle mevsim geçişlerinde daha etkili olmaktadır. Migren ataklarından önce kişide ruh halinde değişiklikler, ödem, belirli bir yiyeceğe karşı istek gibi, sonrasında ışık parlaması, kokuya, sese karşı hassasiyet gibi durumlar görülebilir.

Migren ataklarını önlemede doğru beslenmenin önemli bir yer tuttuğunda ifade eden Diyetisyen Damla Duman, Bazı besinler migren ataklarını tetikleyebilmektedir. Bunun için o besini tespit edip diyetten sınırlandırmak gerekir. Besin alerjisi olan kişilerde migren daha fazla görülür. Çünkü besin alerjisi olanlarda histamin ve serotonin salgısı fazla olur, histamin ve serotonin baş ağrısını tetikleyicidir. Migreni olan kişilerin besin allerjisi testi yaptırmaları atakları azaltmada doğru bir yaklaşımdır.

Diyetisyen Damla Duman Migreni tetikleyen besinlere örnek verirken bu besinlerden kaçınılması gerektiğini de ifade etti.

- Çay, kahve, soda, çikolata gibi kafeinli besinler
- Maya, maya türevleri
- Alkollü içecekler, özellikle kırmızı şarap
- Peynir

- Salam, sosis, sucuk gibi nitrit içeriği yüksek besinler
- Kabuklu deniz ürünleri
- Süt ve süt ürünleri
- Muz, avokado, soğan, turunçgiller
- Tuz, soya sosu, turşu
- Fındık
- Monosodyumglutamat(E621) içeren hazır ürünler

Migren görülen kişilerde düşük magnezyum seviyeleri gözlendiğini ve Magnezyum desteğinin migren ataklarına iyi geldiğini belirten Diyetisyen Damla Duman, Ayrıca Sebze çorbası, Haşlanmış yumurta, Sebze püresi, Armut, Elma, Papatya çayı, Melisa çayı, Kereviz ve Kivi gibi besinlerin, Migren hastaları tarafından rahatlıkla tüketebilecekleri şeklinde açıklamada bulundu.