

Мигрень — это больше чем просто головная боль. Часто она сопровождается тошнотой, чувствительностью к свету, звукам, отвращением к запахам. При этом некоторые пищевые добавки могут лишь усугубить ситуацию.

Белокопытник. Есть опасения по поводу повреждения печени из-за приёма этой добавки. Всё потому, что в её состав входят токсичные пирролизидиновые алкалоиды (ПА). Об этом сказала Келли Йейтс, сертифицированный диетолог, специализирующийся на мигренях.

Предтренировочные добавки. Обычно в их состав входят ингредиенты, к которым чувствительны люди с мигренью. Это кофеин, сосудорасширяющие средства L-аргинин и L-цитруллин, искусственные подсластители. Предупредила об этом Николь Ридер, доктор философии, сертифицированный диетолог и исследователь в области питания.

Зверобой. Она может взаимодействовать с лекарствами для лечения мигрени, говорит Кэт Дурстон, RDN, зарегистрированный диетолог-нутрициолог. В частности, с триптанами. Из-за этого может возникнуть опасный для жизни серотониновый синдром, светочувствительность, галлюцинации, возбуждение.

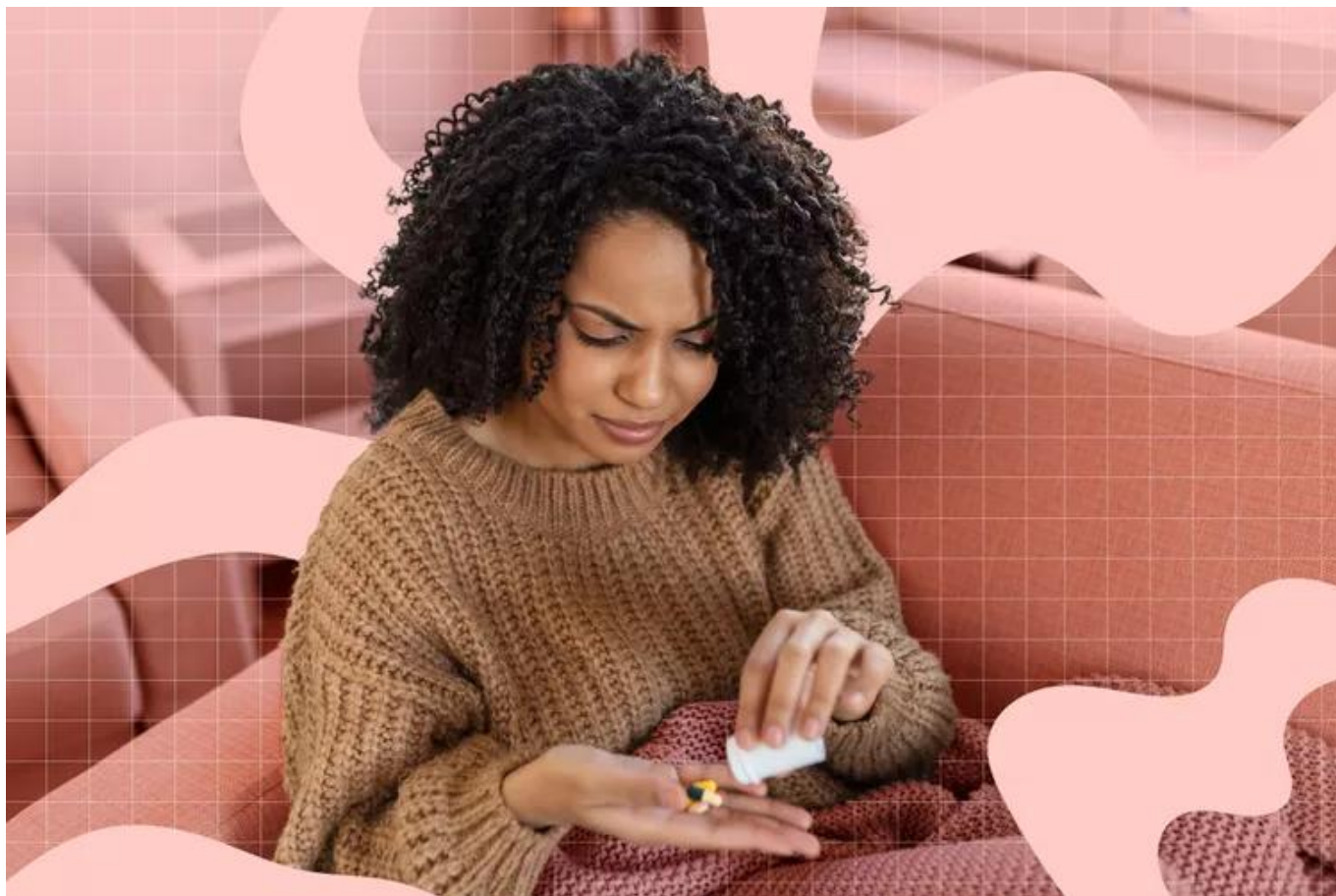


Photo: Getty Images. EatingWell design

Добавки, содержащие кофеин. Кофеин может привести к мигрени у некоторых людей. Если вы страдаете этой болезнью, стремитесь в день употреблять менее 200 мг кофеина.

5-НТР. Он может быть небезопасен для некоторых людей с мигренью, потому что многие лекарства от этого заболевания тоже влияют на уровень серотонина.

Добавки с искусственными подсластителями. Некоторые более ранние исследования связывают аспартам и сукралозу с мигренями и головными болями. Аспартам может влиять на нейротрансмиттеры и химию мозга, потенциально вызывать головные боли, ухудшать симптомы мигрени.

Материалы новостного характера нельзя приравнивать к назначению врача. Перед принятием решения посоветуйтесь со специалистом.