

PREHRANA KAO UZROK POJAVE MIGRENE I METODE NJENOG LIJEČENJA

¹Ines Ivanković, ²Kristina Schultz, ³Mia Krajina

¹Bacc. physioth. Jablanička 1b, 31000 Osijek

²Apsolvent studija fizioterapije, Prenjska 5A, 31000 Osijek

³Apsolvent studija fizioterapije, Naselje Viševica 18, 31000 Osijek

Stručni rad

Sažetak

Migrena je funkcijska vaskularna paroksizmalna glavobolja koja se javlja periodično i obično zahvaća polovicu glave (hemikranija). Mnogim osobama koje boluju od migrene poznato je da određene prehrambene namirnice pogoršavaju migrenoznu glavobolju ili ju pak ublažavaju. Kako je svaka osoba individua za sebe, tako je i individualan utjecaj namirnica na glavobolju pojedinca. Postoji više vrsta namirnica i dodataka prehrani koje pozitivno utječu na pojavu migrene, ali i na njeno ublažavanje. Liječenje migrene može podrazumijevati istodobnu primjenu više terapijskih metoda: terapija lijekovima, promjena načina života i prehrane, suportivnu psihoterapiju, kao i primjenu alternativnih metoda liječenja. Cilj ovog rada je prikazati pozitivne i negativne učinke prehrane i prehrambenih dodataka, na pojavu i jačinu migrene kao i terapijske metode liječenja migrene.

Ključne riječi: migrena, pozitivni učinci, negativni učinci, prehrana, terapija

Uvod

Migrena se često definira kao kronična, epizodna, primarna glavobolja čiji simptomi u pravilu traju do 72 sata, a mogu biti vrlo izraženi (Merck i sur., 2014.). Bol je najčešće jednostrana te pulsirajuća, pogoršava se s fizičkom aktivnošću i praćena je popratnim simptomima (npr. mučnina, osjetljivost na svijetlo, zvuk i mirise). Smatra se da migrenska glavobolja nastaje kao posljedica složenih promjena na mozgu i krvnim žilama. Kod osoba sklonih migreni (smatra se da je migrena jednim dijelom nasljedna) postoji povećana senzibilizacija određenih dijelova mozga. Kada se zbog utjecaja vanjskih ili unutarnjih faktora aktiviraju određeni živci i dijelovi mozga (hipotalamus, vidni dio moždane kore, živac trigeminus, krvne žile u mozgu), počinje cijeli slijed događaja u mozgu koji u konačnici dovodi do migrene (Demarin, Vuković, 2005.). Međunarodni tim znanstvenika, na čelu s dr. Zameel Caderom sa sveučilišta u Oxfordu, već neko vrijeme tvrdi, da bi snažna bol koja se javlja kod migrene mogla biti genetski uvjetovana. Proučavajući DNK uzorke 110 osoba koje pate od migrene kao i njihovih obitelji, tim znanstvenika identifi-

cirao je mutaciju na genu TRESK koja je povezana s osjetljivošću na bol. Kod ljudi koji nose tu genetsku mutaciju, centri za bol u mozgu se lakše aktiviraju i uzrokuju migrenu (Lafrenière i sur., 2010.). Osim predisponirajućih čimbenika i određene namirnice uzrokuju i/ili pogoršavaju glavobolju, pogotovo neke kao što su čokolada, jaki sirevi, pivo, crno vino i šampanjac, mesni proizvodi poput kobasica, suhomesnatih proizvoda, hamburgera te vrhnje, lješnjaci i njihovi proizvodi, gazirana pića, banane, citrusi, kisela hrana i jogurt. Također, postoje namirnice koje pomažu pri smanjenju ili potpunom nestanku simptoma migrene. Najčešće sadrže visok udio zasićenih masti životinjskog podrijetla te ljekovite biljke koje svojim djelovanjem utječu na širenje krvnih žila u mozgu. Migrena je prisutna kod 15-20% osoba (kod svake šeste žene, odnosno svakog petnaestog muškarca, odnosno kod 12-20% žena i 3-6% muškaraca). Obično se javlja između 20. i 40. godine života, ali se može javiti kako u djetinjstvu tako i u starijoj životnoj dobi. Prema podacima Svjetske zdravstvene organizacije (WHO) od nje pati više od 300 milijuna ljudi (Doyle, 2013.). Neki ljudi imaju napad 1 do 2 puta godišnje, dok neki mogu imati do ne-

koliko napada mjesečno ili čak tjedno. Kod manjeg broja žena migrene su isključivo vezane uz menstruacijski ciklus (migrena se javlja 2-3 dana prije ili za vrijeme menstruacije), ali najveći broj žena ima napadaje i izvan tog razdoblja. Kada se migrena javlja više od 15 puta mjesečno naziva se, kroničnom migrenom. Za vrijeme trudnoće migrene najčešće prestaju ili su puno rjeđe. Napadaji mogu biti uzrokovani i drugim provokativnim čimbenicima kao što su: psihički stres, tjelesni napor, meteorološki uvjeti i nagle promjene vremena. U prošlosti se smatralo da od migrene boluju ljudi koji su iznimno inteligentni ili emotivno osjetljivi, međutim to nikada nije znanstveno dokazano. Mnoge važne povijesne ličnosti kao što su Karl Marx, Sigmund Freud i Alfred Nobel patili su upravo od migrene (Demarin, 2007.). U nastavku će se rad osvrnuti na pozitivne i negativne učinke prehrambenih proizvoda na pojavu migrenoznih napada te metode njenog liječenja.

Prehrana i njeni dodaci kao uzrok pojave migrene

Različite namirnice imaju različiti utjecaj na ljudski organizam, pa tako postoje i namirnice koje imaju negativan utjecaj na glavobolje tj. potiču nastanak migrene. Osim pojedinih namirnica, veliku ulogu u izazivanju migrene ima i svakodnevna prehrana. S obzirom da je svaki pojedinac individua i da svatko ne reagira isto na određenu namirnicu tj. određeni sastav namirnice, širok je spektar namirnica koje uzrokuju ubrzanje pojave napada migrene. Najčešće negativan utjecaj imaju namirnice bogate vazaminima, tj. kemijskim spojevima koji uzrokuju suženje krvnih žila, a time i pojavu migrene. Jedan od glavnih amina je tiramin. Namirnice koje sadrže tiramin, a nalaze se u svakodnevnoj prehrani su: fermentirani sirevi, crveno vino, kvasac, crno grožđe, pivo, čokolada, agrumi, kiseli kupus, soja sos, avokado i konzervansi. Poseban utjecaj na pojavu napada migrene ima konzumiranje alkoholnih napitaka uslijed čega dolazi do povećanog priljeva krvi u mozak. To se posebice odnosi na crno vino, pivo, viski i šampanjac. Osim tiramina, negativan utjecaj imaju i nitrati i nitriti koji se mogu naći u namirnicama biljnog i životinjskog podrijetla, a ima ih u celeru, ciklu, špinatu, radiću i zelenoj

salati. Dodatci prehrani koji mogu potaknuti glavobolju su također aspartam (umjetno sladilo), tetrazin (daje žutu boju hrani), sumporni dioksid (za sušenje voća), sol i natrijev benzoat (konzervansi) (Demarin, 2007.). Dehidracija također može uzrokovati migrenu. Omega 6 masne kiseline dodatno potiču upale i bolove. Nalaze se u nekim biljnim uljima kao što su kukuruzno i suncokretovo ulje. Međutim, ne bi trebalo izbjegavati sve masti osobito ne one koje sadrže velik udio omega 3 masnih kiselina s obzirom da upravo one djeluju vrlo povoljno na smanjenje migrenoznih napada. Omega 3 masne kiseline nalaze se u ribljem mesu, plodovima mora te orašastim plodovima. Kao što postoji velik broj namirnica koje pogoršavaju migrenu, tako postoje i namirnice koje ublažavaju, ili čak u potpunosti smiruju i prekidaju pojavu napada migrene. Pokusi provedeni na američkim sveučilištima pokazali su da konzumiranje ribljeg ulja zaustavlja migrenozne glavobolje kod oko 65% ispitanika s teškim migrenama upola smanjujući broj napada. Pokazalo se da smanjivanje količine zasićenih masti životinjskog porijekla u prehrani može ponekad spriječiti migrene, obzirom da zasićene masti potiču stvaranje spojeva srodnih hormonima koji izazivaju procese što mogu dovesti do migrena (Mulaosmanović-Zalihić, 2009.). Jedno od istraživanja pokazalo je da ograničeno uzimanje masnoća dnevno, ne više od 20 grama, smanjuje učestalost, intenzitet te trajanje migrene (Mulaosmanović-Zalihić, 2009). U navedenom istraživanju 54 osobe podložne migrenama, kroz 12 tjedana uzimale su hranu s malo masnoća (samo su 10 do 15% kalorija dobivale iz njih). Pri tome 94% ispitanika doživjelo je najmanje 40% manje glavobolja. Kod migrenoznih napada koje su doživjeli u vrijeme provođenja ovog istraživanja i zadesila, bolovi su bili 66% slabiji, a glavobolja bi trajala približno 70% kraće (Mulaosmanović-Zalihić, 2009).

Metode liječenja migrene

Liječenje migrene može podrazumijevati istodobnu primjenu više terapijskih metoda: terapiju lijekovima, promjenu načina života i prehrane, suportivnu psihoterapiju, te primjenu alternativnih metoda liječenja. Važno je ukloniti čim-

benike koji predstavljaju svojevrsne "okidače" migrenskog napadaja.

Farmakološka terapija

Farmakološka se terapija sastoji od akutne terapije u migrenskom napadaju i profilakse tj. nastojanja prorjeđivanja učestalosti i sprječavanja nastanka migrenskih napadaja. Za bolesnike s jednim ili dva migrenskih napada mjesečno smatra se da je dovoljna akutna terapija, a za one s 3 ili više potrebno je uvesti profilaktičku terapiju. Klinički pristup u terapiji migrene prema individualnim potrebama bolesnika naziva se, stratificiranim pristupom, nasuprot postupnom pristupu, odnosno metodi pokušaja i pogriješaka (Jančuljak, 2012.).

Promjena načina života

Kako je migrena najčešće uzrokovana načinom života, na nju se može utjecati promjenama u prehrani, tjelesnoj aktivnosti, disanju i psihičkoj stabilnosti. Promjena načina života podrazumijeva prestanak pušenja, poticanje tjelesne aktivnosti, promjenu načina prehrane, redovito spavanje i odmaranje, smanjenje pretjeranog konzumiranja alkohola i kofeina te smanjenje prekomjerne tjelesne težine.

Promjena načina prehrane

Promjena načina prehrane treba se temeljiti na smanjenju unosa masnih kiselina, posebno zasićenih masnih kiselina i kolesterola, te namirnica koje sadrže tiramin. Važno je paziti da se u svakodnevnoj prehrani nalazi hrana bogata proteinima te voda kako nebi došlo do dehidracije. Također, poteškoće se javljaju i kod ne konzumiranja hrane u periodu dužem od 16 sati. Tada dolazi do promjena u nivou serotonina i norepinefrina i širenje krvnih žila u mozgu. Ukoliko se nakon dužeg neunošenja hrane unese obrok bogat ugljikohidratima, neizbježna je pojava migrene zbog povećanja lučenja inzulina i smanjenja razine šećera u krvi.

Također, neki stručnjaci govore o ljekovitim pripravcima temeljenima na lopuhu prije svega u obliku čaja. U istraživanju provedenu na 245

osoba, objavljenu u američkom časopisu *Neurology*, 68% ispitanika koji su uzimali lopuh u obliku proizvoda *Petadolexa* doživjelo pad broja migrena za najmanje 50% — što je bolji rezultat od onih koje postižu neki lijekovi za sprečavanje migrena, a koji inače predstavljaju standard u njezinu liječenju (AAN, 2012.). Napadaj migrene, izazvan promjenom vremena ili fenom, uklanja često već jedna šalica stolisnikova čaja pije li se veoma vruć u gutljajima. Nakon redovitog pijenja čaja migrena može i posve nestati (Treben, 2008.). Cvijet vratić iz roda *suncokreta* sadrži partenolide koji se uspješno bore sa sužavanjem krvnih žila u glavi tipičnim za napadaj migrene, što je pokazala studija provedena na Sveučilištu Maryland (Dobson, 2013.). Također, sadrži i druge sastojke koji imaju protuupalno djelovanje te blokiraju otpuštanje serotonina i prostaglandina za koje se vjeruje da doprinose pojavi migrene. Jedu se svježe ubrane ili sjeckaju u salatu, a lišće se može spremati i sušiti te u jelo dodavati kao začim. Prema različitim istraživanjima korištenje cvijeta vratića uvelike ublažava napade, njihov se broj značajno smanjuje (Treben, 2008.). Vrlo je važno paziti da se u svakodnevnoj prehrani nalazi svježa hrana bogata proteinima kao što je piletina, puretina, jaja, orašasti plodovi, banane i grah. Biljke koje su djelotvorne protiv migrene su lovor, jaglac i stolisnik jer korištenje njihovih pripravaka širi krvne žile, potiče prodiranje krvi u organe i pozitivno utječe na perifernu cirkulaciju. Tu je također i kora vrbe koja sadrži male količine salicina, kemijske supstance slične aspirinu, koja ublažuje bol (Treben, 2008.). Konzumacija đumbira u prehrani također ima brojne pozitivne učinke na cjelokupni metabolizam.

Supportivna psihoterapija

Supportivna (podupiruća) psihoterapija specifičan je oblik psihoterapije pri kojoj je glavna komponenta liječenja terapeutovo pružanje potpore pacijentu (Kozarić Kovačić, Frančišković, 2014.). Ona integrira i psihodinamske, kognitivno-bihevioralne i interpersonalne konceptualne modele i tehnike. Ubraja se u površne psihoterapijske metode kojima je cilj da terapeut pobudi pacijentove zdrave i adaptivne oblike ponašanja.

ja u svrhu reduciranja intrapsihičkih konflikata koji proizvode simptome mentalnih poremećaja (Kozarić Kovačić, Frančišković, 2014.). Suportivna psihoterapija predstavlja još jednu dimenziju načina liječenja migrene. Ciljevi suportivne psihoterapije su olakšavanje tretmana liječenja: smanjivanje i uklanjanje boli, omogućavanje kontrole neželjenih kontraindikacija lijekova (mučnina i povraćanje, neutropenija...), poboljšavanje općeg stanje pacijenta, smanjivanje osjećaj umora i sl. Još jedan od ciljeva suportivne terapije je jačanje već postojećih sposobnosti za rješavanje svakodnevnih životnih poteškoća, pri čemu je pažnja fokusirana na psihijatrovu optimiziranje obiteljskog, radnog i socijalnog funkcioniranja. Primjena suportivne psihoterapije je od podjednakog značaja kako za bolesnike kod kojih je tek otkrivena migrena tako i za one koji se već duže vremena liječe (Kozarić Kovačić, Frančišković, 2014.).

Alternativne metode

Aromaterapija

Aromaterapija (alternativna grana medicine koja koristi ljekovita svojstva eteričnih ulja) je sigurno jedan od najefikasnijih prirodnih odgovora na migrenu. Sljedeće biljke i njihova eterična ulja pomažu u rješavanju boli koju uzrokuje migrena: lavanda, eukaliptus, rimska kamilica, ulje grejpa, sandalovina, paprena metvica ili pepermint, zelena metvica. Najpopularnija tehnika primjene ulja protiv glavobolje je masiranje sljepoočica, čela i eventualno poleđine vrata s nekim od spomenutih ulja ili s uljnom smjesom (Podnar, 2013.).

‘Biofeedback’

Metoda poput biofeedbacka, ima neke prednosti u liječenju migrene. ‘Biofeedback’ je tehnika liječenja kojom se osobe treniraju kako poboljšati svoje zdravlje kontroliranjem tjelesnih unutrašnjih procesa koji su inace automatski i nevoljni, kao npr. puls, krvni tlak, napetost mišica, tjelesna temperatura. ‘Biofeedback’ je tehnika kod koje ljudi uče promijeniti način na koje njihovo tijelo reagira na fizičke simptome. Ovo je vrlo učinkovita metoda terapije za mnoga stanja, ali se primarno se koristi za liječenje migrenske glavobolje, kronične boli i inkontinencije (Mud-

rovčić, 2007.).

Akupunktura

Njemački su znanstvenici ustanovili kako akupunktura može pomoći osobama koje boluju od migrena, a učinci ovog tretmana su dugotrajni. Istraživači Medicinskog centra Charité Sveučilišta u Berlinu proučavali su 500 osoba s migrenama koje su podijelili u dvije skupine.

Ispitanici prve skupine prošli su tradicionalne tretmane akupunkturou, kroz razdoblje od četiri tjedana, dok su akupunkturne iglice nasumce raspoređene po tijelu ispitanika druge skupine (Horvat, 2012.). Prije početka istraživanja ispitanici su prosječno pretrpjeli napad migrene šest puta na mjesec. Nakon tretmana iglicama (propisnih i onih fingiranih), svi su ispitanici osjetili poboljšanje– izjavili su kako su u sljedećih mjesec dana imali samo tri migrene, a one su također bile slabijeg intenziteta. No, ovaj dobrobitan učinak pokazao se dugotrajnijim jedino kod ispitanika koji su zaista bili podvrgnuti tretmanu akupunkture. Ovi su ispitanici dalje imali prosječno manje napadaja migrenatri mjeseca nakon tretmana, za razliku od ispitanika koji su bili podvrgnuti lažnom tretmanu (Horvat, 2012.).

Masaža glave

Masaža glave jedna je od najstarijih terapija u liječenju migrena, a najbolje djeluje ako se primjeni brzo nakon početnih simptoma. Dijeli se na masažu vrata i krvnih žila (kreće se od dna vrata sve do same baze glave, gdje se masira kružnim pokretima), masažu područja sljepoočnice (pokreti trebaju biti nešto nježniji, sporiji i kružni), masažu za bol iznad očiju (pritiskanje točki oko nosa i kod korjena obrva), čeonu glavobolju (ravni pokreti povlačenja prstiju od obrva do vrha čela).

Zaključak

Rezultati istraživanja pokazuju da migrena češće pogađa žene nego muškarce i češće od nje pate odrasli u odnosu na djecu. Zahvaća između 15 i 20% sveukupne populacije, uglavnom između 20-e i 40-e godine života. Također, dokazano je

da određene vrste namirnica i dodataka prehrani mogu pozitivno, odnosno negativno djelovati na samu pojavu migrene, te na njen intenzitet. Najčešće negativan utjecaj na samu migrenu imaju namirnice bogate vazoaminima, a jedan od glavnih amina je tiramin. Kao što postoji velik broj namirnica koje pospješuju pojavu migrene te njezin intenzitet, tako postoje i namirnice koje ublažavaju ili u potpunosti sprječavaju pojavu napada migrene, npr. namirnice bogate omega 3 masnim kiselinama.

Premda je migrena česta primarna glavobolja, nije dovoljno dobro dijagnosticirana, niti dovoljno dobro liječena; stoga je prijeko potrebno ukazati pacijentima da postoje specifični pristupi za sprječavanje i ublažavanje migrenskog napadaja. Ne postoji lijek za migrenu, ali promjena načina života (kao npr. poticanje na tjelesnu aktivnost, redovno uzimanje obroka, dovoljno sati sna te promjena načina prehrane) može pomoći u smanjenju intenziteta i učestalosti pojave migrene. Osim toga, tretman se usredotočuje na izbjegavanje tvari koje mogu pospješiti pojavu napada migrene. Potrebno je i identificiranje lijekova koji sprječavaju ili smanjuju intenzitet napada i lijekova koji smanjuju izrazito jaku bol kod teškog napada migrene.

Na ublažavanje migrene pozitivno djeluju lijekovi, prije svega analgetici, te alternativne metode među kojima se posebno ističu aromaterapija, akupunktura, biofeedbackte, masaža glave. Također, pacijentima se, koji pate od migrene, preporuča se promjena stila načina života te osobito prehrane.

Literatura

Članci:

1. Kozarić Kovačić, D; Frančišković, T. (2014): Suportivna (podupiruća) psihoterapija Medicinska naklada, Zagreb, 411-419

Knjige:

1. Demarin, V; Vuković, V. (2005): Migrena-patogeneza, dijagnostika, klinička slika, MEDIX, Vol.11 No 59.
2. Treben, M. (2008): Zdravlje iz Božje ljekarne. Mozaik knjiga d.o.o. i Mavrica d.o.o.
3. Demarin, V. (2007): Pobjedimo migrenu i druge glavobolje. Naklada Zadro.

Izvori na internetu:

1. Davor Jančuljak (2012.), Principi liječenja primarnih glavobolja. Dostupno na: <http://www.hdlb.org/wp-content/uploads/2012/06/Bol-glasilo-br-5-2012-internet.pdf> Pristupljeno 17.12.2014.
2. Divine Energy Park (2013.), Glavobolja i migrena – koja je razlika i kako ih izliječiti? Dostupno na: <http://www.krenizdravo.com/zdravlje/glavobolja-i-migrena-koja-je-razlika-i-kako-ih-izlijeciti> Pristupljeno: 15.12.2014.
3. Dragan Cvetković (2010.), Migrene depresija i genetika. Dostupno na: <http://www.krstarica.com/zdravlje/tegobe/migrene-depresija-i-genetika> Pristupljeno: 21.12.2014.
4. F. Hoffmann-La Roche (2014), Suportivna terapija malignih bolesti. Dostupno na: http://www.rochesrbija.rs/home/zdravlje/roche_u_onkologiji/suportivna_terapija_malignih_bolesti.html Pristupljeno 17.12.2014.
5. Goran Mizdrak (2014.), Možemo li se riješiti glavobolje i migrene. Dostupno na: <http://indigo-svijet.hr/clanci/sponsorirani-clanci/mozemoli-se-rijesiti-glavobolje-i-migrene-398/> Pristupljeno: 15.12.2014.
6. HINA (2012.) Znanstvenici potvrdili genetsko podrijetlo migrene. Dostupno na: <http://www.novilist.hr/Znanost-i-tehnologija/Znanost/Znanstvenici-potvrdili-genetsko-podrijetlo-migrene> Pristupljeno : 19.12.2014.
7. Hrvatski liječnički zbor i MSD (2013.) Dostupno na: <http://www.msd-prirucnici.placebo.hr/msd-prirucnik/neurologija/glavobolja/migrena> Pristupljeno: 29.12.2014.
8. J.B. (2013.) Genetska pozadina migrena mogla bi dovesti do boljeg liječenja Dostupno na: <http://znano.st/znanost-zdravlje-i-medicina/3/genetska-pozadina-migrena-mogla-bi-dovesti-do-boljeg-lijecenja/1042> Pristupljeno: 21.12.2014
9. Jessica Ryen Doyle (2013.) Migraine sufferers likely have brain abnormalities, study finds Dostupno na: <http://www.foxnews.com/health/2013/03/26/migraine-sufferers-have-brain-abnormalities-study-finds/> Pristupljeno: 08.01.2015.
10. Krešimir Mudrovčić (2007.), Biofeedback. Dostupno na: http://spvp.zesoi.fer.hr/seminari/2007/seminari/KresimirMudrovacic_BioFeedback.pdf Pristupljeno: 19.12.2014.
11. Kreni zdravo (2010.) Prirodni lijekovi protiv glavobolje- 5 najboljih. Dostupno na: <http://www.krenizdravo.com/zdravlje/prirodni-lijek-gla>

- vobolja Pristupljeno 17.12.2014.
12. Kvantum- tim (2013.) Znanstvenici otkrili genetsku poveznicu s migrenom. Dostupno na : <http://www.kvantum-tim.hr/znanstvenici-otkrili-genetsku-poveznicu-s-migrenom/> Pristupljeno: 19.12.2014.
 13. Madžida Mulaosmanović-Zalihić (2009.), Glavobolja http://minber.ba/index.php?option=com_content&view=article&id=1609:glavobolja&catid=54:zdravlje&Itemid=78 Pristupljeno: 19.12.2014.
 14. Marina Titlić (2011.) Migrena najpoznatija glavobolja. Dostupno na: <http://www.plivamed.net/aktualno/clanak/4764/Migrena-najpoznatija-glavobolja.html> Pristupljeno: 21.12.2014
 15. Moja dijeta (2012.), Migrene. Dostupno na: <http://www.moja-dijeta.com.hr/migrene/> Pristupljeno 15.12.2014
 16. Ozren Podnar (2013.), 7. Eteričnih ulja protiv glavobolje. Dostupno na: <http://alternativa-za-vas.com/index.php/clanak/article/7-eterichnih-ulja-protiv-glavobolje> Pristupljeno 19.12.2014
 17. Pranesh Peter (2009) Migraine Thesis Final. Dostupno na: <http://www.scribd.com/doc/98850444/Migraine-Thesis-Final#scribd> Pristupljeno: 08.01.2015.
 18. Priručnik bolesti, Migrena, Pliva zdravlje. Dostupno na: <http://www.plivazdravlje.hr/bolest-clanak/bolest/458/Migrena.html> Pristupljeno: 15.12.2014.
 19. Richard P. Kraig (2008.) Migraine. Dostupno na: <http://www.thedoctorwillseeyounow.com/content/pain/art2098.html> Pristupljeno: 08.01.2015

NUTRITION AS THE CAUSE OF MIGRAINE AND ITS TREATMENT METHODS

¹Ines Ivankovic, ²Kristina Schultz, ³Mia Krajina

¹Bacc. physioth. Jablanička 1b, 31000 Osijek

²Senior undergraduate, Prenjska 5A, 31000 Osijek

³Senior undergraduate, Naselje Viševica 18, 31000 Osijek

Professional paper

Abstract

Migraine is a functional vascular paroxysmal headache that occurs periodically and usually affects half of the head known as hemicrania.

Many people who suffer from migraine know that certain foods can soften or make migraine headache even worse. Each person is an individual for himself and so is the individual impact of food on the very headache sufferer. There are several types of foods and dietary supplements that have a positive impact on the occurrence of migraine, but also on its treatment. The treatment of migraine may include the use of multiple therapeutic methods at the same time: drug therapy, lifestyle changes and diet, supportive psychotherapy, and implementation of alternative methods of treatment.

The aim of this paper is to present positive and negative effects of diet and nutritional supplements on the incidence and severity of migraine, and therapeutic methods of treating migraine.

Keywords: migraine, positive effects, negative effects, nutrition, therapy