

TÁPLÁLKOZÁSI AKADÉMIA

Hírlevél

II. évfolyam 7. szám, 2009. július



Tisztelt Olvasó!

A **Táplálkozási Akadémia** című hírlevél célja az, hogy az újságírók számára hiteles információkat nyújtson az egészséges táplálkozásról, életmódról, valamint a legújabb tudományos kutatási eredményekről.

A hírlevélben olvasható anyagok szabadon használhatók. Kérjük, hogy forrásként jelölje meg hírlevelünket!

Az elmúlt évek során örömmel tapasztaltuk, hogy Önök közül egyre többen használták hírlevelünk egyes részleteit, sőt akár egy-egy írásunkat teljes terjedelmében is. Köszönjük, hogy segítették munkánkat, és cikkeikben megjelölték forrásként az MDOSZ-t.

Az igazi kikapcsolódás ideje leginkább a nyár, amikor több lehetőségünk adódik pihenni, feltöltődni. Nyugodt, „stresszmentes” körülmények között is előfordulhat azonban, hogy fejfájás árnyékolja be gondtalannak ígérkező napunkat. Mindennek hátterében számtalan kiváltó tényező állhat, melyek közül júliusi hírlevelünkben a táplálkozás szerepét vizsgáltuk meg.

Kérdéseivel, valamint további szakanyagok elérhetősége érdekében forduljon bizalommal a szerkesztőbizottsághoz, illetve a Magyar Dietetikusok Országos Szövetségének szakembereihez!

Jó munkát kíván:

a szerkesztőbizottság

TÁPLÁLKOZÁSI AKADÉMIA

Hírlevél

II. évfolyam 7. szám, 2009. július

Az étkezés miatt ne fájjon a feje!

Egy-egy feszült, kimerítő munkanap során az arra hajlamosoknál gyakran alakul ki fejfájás. Vannak azonban, akiknél e gyötrő állapot rendszerint épp lazításkor jelentkezik, és a hétvége, vagy a nyári szabadság idejét nehezíti meg. A fejfájás a leggyakoribb panaszok egyike, mellyel az emberek orvoshoz fordulnak, a hazai népesség nagy részét érinti, mivel egy év során a lakosság kb. 80 %-a szenved el valamilyen fejfájást. A különböző fejfájások kialakulásának hátterében többféle ok állhat, ezek lehetnek örökletes, hormonális, és egyéb hatások is, mint amilyen a stressz, a szem megerőltetése, az alvási szokások megváltozása, az étkezések kihagyása, vagy a folyadékhiány. Mindemellett feltételezhetően vannak olyan élelmiszerkomponensek is, amelyek az emberek egy részénél előidézhetnek fejfájást. Hírlevelünkben sorra vesszük, hogy táplálkozásunknál mire érdemes figyelmet fordítani ahhoz, hogy csökkenteni tudjuk a fejfájások kialakulásának esélyét.

A misztikumtól a gyógyítás felé

A fejfájás nem kizárólag a modern idők betegsége, hiszen már évezredekkel ezelőtt is ismerték. Egyes ókori leletek tanúsága szerint a fejfájás okát a fejbe zárt gonosz szellemek hatásának tulajdonították, és – hogy a démonoktól megszabadítsák – koponyalékeléssel igyekeztek segíteni a szenvedőn. Egyiptomban a

beteg fejére helyezték, agyagból készült krokodillal próbálták orvosolni a betegséget. A krokodil szájába füveket tettek, és szorosan a szenvedő fejére rögzítették egy vászoncsíkkal, melyre az istenek nevét írták. A középkori Itáliában a kínzó fejfájások népszerű gyógymódként ópiumból és ecetből készült oldattal kenték be a beteg fejét. Hazánkban a XVII. század végén Pápai Páriz Ferenc külön fejezetet szentel könyvében a fejfájásnak a „Főnek nyavalyáiról” címmel.

Típusok, besorolás

A fejfájások elkülönítését gyakran megnehezítik a tünetek, illetve az azokat kiváltó okok sokrétősége. A fájdalom lehet múló vagy visszatérő jellegű, különböző gyakoriságú, eltérő típusú, a fej más-más területeit érintő. A diagnózis felállításánál az orvos jórészt a beteg elmondására támaszkodhat, mivel a fizikális és műszeres vizsgálatok csupán az esetleges szervi elváltozások felfedéséhez nyújtanak segítséget.

A fejfájásoknak alapvetően két nagy csoportja különíthető el. A visszatérő típusú fejfájások, amelyek hátterében semmilyen egyéb betegséget nem lehet kimutatni, az ún. **elsődleges (önálló) fejfájások**. Az ezek közé tartozó legjelentősebb kórképek a migrének, a tenziós típusú fejfájások, valamint a klaszter fejfájások.

Legrégebb óta a **migrént** ismerjük, amelyre jellemző, hogy rohamokban jelentkezik,

TÁPLÁLKOZÁSI AKADÉMIA

Hírlevél

II. évfolyam 7. szám, 2009. július

időtartama általában 4-72 óra, gyakorisága lehet évi 1-2, de akár heti 2-3 is. Többnyire lüktető, féloldali fájdalommal jár, kísérheti étvágytalanság, hányinger, hányás, valamint bizonyos ingerek, mint pl. fény, hang iránti fokozott érzékenység. A betegek közel negyedénél a rohamot általában 10-20 percig tartó ún. aura (általában csőlátás, fénylő pontok, csillagok, vonalak, ritkábban zsibbadás beszédzavar) jelzi. A migrénesek közül van, aki a roham előtti napon már „megérzi” a közeledő rohamot, aminek tünete lehet hangulatváltozás, szomjúságérzés, bizonyos ételek (pl. csokoládé) utáni fokozott vágy.

A **tenziós fejfájások** a leggyakrabban előforduló fejfájások. A fájdalom típusosan kétoldali, nyomó vagy szorító jellegű és enyhe vagy közepes erősségű, melyet hányinger nem kísér, a megszokott fizikai aktivitásra nem súlyosbodik.

A **klaszter fejfájás** az egyik legintenzívebbnek mutatkozó heves fejfájás típus. Súlyos, kizárólag féloldali fájdalom, amelyhez társulhat a fájdalommal megegyező oldalon a kötőhártya belövelltsége, könnyezés, orrdugulás, orrfolyás, szemhéj ödéma.

A **másodlagos (tüneti) fejfájások** esetében a fejfájás rendszerint csak kísérő tünete valamilyen más betegségnek. Ilyenről beszélünk a szem eredetű fejfájásoknál (pl. a zöld hályog miatt), egyes orr-fül-gégészeti megbetegedéseknél (pl. arcüreggyulladásnál), vagy vashiányos vérszegénységnél, magas vérnyomásnál, de

súlyosabb betegségeknek – koponyasérüléseknek, agyhártyagyulladásnak, agydaganatnak – szintén lehet társuló tünete fejfájás. Fontos, hogy a kiváltó okra fény derüljön, s annak függvényében történjék a kezelés.

Provokáló finomságok

Egy pohár vörös bor, egy darab csokoládé, néhány falat izletes sajt sok ember számára élvezet. Vannak azonban, akiknél ezek az ételek fejfájás válthatnak ki. De mi lehet mindennek az oka?

A fejfájást (elsősorban a migrénes rohamokat) összefüggésbe hozták bizonyos természetes élelmiszeralkotókkal, az **aminokkal** is. Az aminok olyan nitrogéntartalmú anyagok, melyek a növényekben, állatokban általánosan előfordulnak, és több közülük az élelmiszerek jellegzetes ízének, aromájának kialakításához is hozzájárul. Az élelmiszerekben előforduló aminok közül a **tiramin, feniletilamin, hisztamin** az, amelyekkel leginkább kapcsolatba hozzák a fejfájást. Úgy tűnik, hogy a migrénben szenvedők egy részének szervezete nem tudja elég gyorsan metabolizálni ezeket az aminokat, amelyek sokáig a testben maradván fejfájást idézhetnek elő. Az aminok és a fejfájás közötti összefüggésekre már évtizedekkel ezelőtt felfigyeltek, amikor a tuberkulózis kezelésére és a depresszió enyhítésére az ún. MAO (monoamin-oxidáz)-gátló gyógyszereket szedők közül többen súlyos fejfájásról számoltak be bizonyos ételek fogyasztása után. A MAO-enzimek feladata, hogy

TÁPLÁLKOZÁSI AKADÉMIA

Hírlevél

II. évfolyam 7. szám, 2009. július

a szervezetre potenciálisan káros aminokat lebontsák, mielőtt még azok a véráramba kerülnének. A MAO-gátló gyógyszereket alkalmazóknál ez a méregtelenítési folyamat gátlódik, aminek következtében a vér aminoszintje megemelkedik. A MAO-enzim működése a migrénesek egy részénél örökletesen elégtelen lehet, ami magyarázatul szolgálhat a fejfájás kiváltására. A fejfájás provokálása kapcsán gyakran gyanúba keveredett, de egyelőre nem bizonyított élelmiszerek listája hosszú, amelyen többnyire a már említett **aminokat**, vagy **alkoholt, koffeint, egyes adalékanyagokat** (pl. tartósítószer) tartalmazó ételféleségek szerepelnek. Így többek között megtalálhatók rajta a **sajtok, az alkoholos italok (elsősorban a vörösbor), a csokoládé, a kávé, kóla italok, tartósított ételek (savanyúságok, befőttek, pácolt vagy füstölt húsféleségek), a zsíros ételek**, és egyes gyümölcsök (pl. **citrusfélék, banán**) is.

Megemlítendő még az ún. hideg okozta fejfájás is, ami az arra hajlamosaknál pl. a **hideg, jeges ital, vagy fagyaltevés** miatt alakulhat ki. Ez rendszerint 5 percnél rövidebb ideig tart, és többnyire a homlok középrészén (migréneseknél pedig a fájdalom szokott helyén) jelentkezik.

A határidős feladatok diktálta feszített munkatempó közepette is fontos a rendszeres, kiegyensúlyozott étkezés. Ha a **vércukorszint 2,2 mmol/l alá csökken** egy étkezés halasztása,

kimaradása esetén, az érzékenyek minderre hipoglikémiás fejfájással reagálhatnak. Ez kihat a közérzetre és így a munkavégzés hatékonyságára is. A koplalást, a helytelen fogyókúrát emiatt szintén kísérheti fejfájás.

Folyékony fájdalomcsillapító?

Különösen a nyári időszakban már szinte „a csapból is az folyik”, hogy mennyire fontos szervezetünket ellátni a megfelelő mennyiségű folyadékkal. Tudjuk, hogy hőségben több folyadékot veszítünk, mint általában, amit rendszeresen pótolnunk kell, még inkább akkor, ha a fizikai aktivitásunk is megnő, azaz többet mozgunk. Nem igazán közismert viszont, hogy fejfájást is kiválthat a folyadékhiány. Ilyen esetben jótékony hatású, és rövid időn belül a fájdalom enyhülését hozhatja a víz minél előbbi pótlása. Célszerű, ha mindig a kezünk ügyében, pl. a hűtőben, az étkező- és az íróasztalon, az autóban tartunk egy-egy palack vizet, vagy más energiamentes folyadékot (pl. teát), ami emlékeztet bennünket arra, hogy időben innunk kell. Válgék szokássá, hogy étkezési időben, testmozgás előtt, alatt és után is pótoljuk a folyadékot, és jó, ha minderre felhívjuk gyermekeink és idősebb hozzátartozóink figyelmét is. Fontos tudni, hogy az alkoholtartalmú italok – alkoholtartalmuk függvényében – a test különböző mértékű folyadékvesztését okozzák, ezért a folyadék pótlás szempontjából nem mérvadóak. A

TÁPLÁLKOZÁSI AKADÉMIA

Hírlevél

II. évfolyam 7. szám, 2009. július

másnaposság (macskajaj) fő oka is a és belső történések, szituációk, s így köztük az dehidratáció, ami gyakran párosul fejfájással.

Egymást erősítő hatások

A fejfájást kiváltó tényezők között gyakori a stressz, a fáradtság, a rendszertelen alvás és étkezés, a hormonális változások, azonban az időjárás (fronthatások), illetve a már említett egyes ételek, italok is előidézhetik a fejfájást. Ne feledjük azonban, hogy a fejfájást általában nem csupán egy tényező befolyásolja, hanem a kockázati faktorok komplex kombinációja. A fejfájás megjelenése szempontjából lényeges hatású élelmiszereket tehát nem feltétlenül kell örökre száműzni az étrendből, de arra nem árt figyelni, hogy egy-egy stresszes, kimerítő nap során mennyi folyadékot fogyasztunk, és mi kerül a tányérunkra. Nőknél a menstruáció kapcsán kialakuló hormonális ingadozás már önmagában elég lehet migrénes fejfájás kiváltásához, de ha mindemellett olyan más provokáló körülmények is egyidejűleg jelen vannak, mint az étkezés kimaradása, az adott személynél migrént elősegítő ételek, italok fogyasztása, akkor a roham nagyobb valószínűséggel és erősebben megjelenhet, és hosszabb ideig eltarthat.

Diétás fejfájás napló

Azoknak, akik szeretnék megelőzni, esetleg kivédeni a fejfájást, érdemes huzamosabb időn keresztül naplót vezetniük arról, hogy mikor jelentkezett a fejfájás, milyen erősségű és milyen típusú volt. Fontosak a körülmények is, a külső

elfogyasztott ételek, mint ismétlődő motívumok feljegyzése, ami addig ismeretlen összefüggéseket tárhat fel. Amennyiben étkezéssel kapcsolatos problémára fény derül, mindenképpen érdemes dietetikus szakembert felkeresni, aki segítséget tud nyújtani abban, hogy a táplálkozás kiegyensúlyozott maradjon, vagy azzá váljon.

A rendszeres mozgás, a jól összeállított étrend és a megfelelő életvitel javára válik mindenkinek, és a fejfájással küzdők számára is segíti hatékonyabbá és élvezhetőbbé tenni a munka és a kikapcsolódás idejét.

TÁPLÁLKOZÁSI AKADÉMIA

Hírlevél

II. évfolyam 7. szám, 2009. július

Felhasznált források:

URL:<http://www.eufic.org/article/en/artid/diet-headache/> (2009.07.28.)

URL:<http://www.eufic.org/article/hu/page/FTARCHIVE/artid/etrend-fejfajas-elmenk-tehermentesitese/>(2009.07.28.)

URL:<http://www.eufic.org/article/en/expid/miniguide-minerals/>(2009.07.28.)

URL:http://www.eatright.org/cps/rde/xchg/ada/hs.xsl/home_16008_ENU_HTML.htm(2009.07.28.)

URL:http://www.eatright.org/cps/rde/xchg/ada/hs.xsl/home_17374_ENU_HTML.htm(2009.07.28.)

Dr. Áfra Judit: A nők és a migrén. Magyar Orvos, 3, 44-46. 2008.

Orvosképzés, LXXXIII. 5: 335-418.2008.

IMPRESSZUM:

TÁPLÁLKOZÁSI AKADÉMIA
hírlevél

kiadja:

Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége

szerkesztőbizottság:

Prof. Dr. Biró György
Antal Emese (MDOSZ elnök)
Szász-Győző Zsuzsanna (dietetikus - MDOSZ)

lektorálta:

Prof. Dr. Biró György
Antal Emese (MDOSZ elnök)
Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége
1092 Budapest, Ferenc krt. 2-4. 3/24.
Tel.: 06 1 269-2910
Fax: 06 1 210-9075
e-mail: mdosz@mdosz.hu

www.diet.hu