

# Forebyggelse af migrænerelateret svimmelhed



Øre-næse-hals-klinikken

Dyrehavevej 19

3400 Hillerød

Tlf: 4826 7730

[www.dyrehavevej19.dk](http://www.dyrehavevej19.dk)

Oktober 2019/hr

## Årsager

Udvidet blodkar i hjernen i forbindelse med migrænelignende anfald.

Familiær disposition.

Ophobede Trigger faktorer (se modsatte side).

## Symptomer

Hovedpine, svimmelhed, men hovedpinen behøver ikke at være der.

Svimmelhed af lidt ukarakteristisk karakter kan vare flere dage, typisk med lysskyhed og anden sanseoverfølsomhed.

Andre fænomener kan også forekomme såsom:

- Hørenedsættelse
- Synsforstyrrelser
- Føleforstyrrelser
- Lammelser
- Synsfeltsudfald.

### 1) Undgå stress

- Aerobic om eftermiddagen (3-4 gange/ uge). Få pulsen over 100 i mindst 20 min.
- Spis mindst hver 8. time for at undgå lavt blodsukker. Spis morgenmad på samme tid hver morgen – også i weekends.
- Regelmæssig søvnrytme

### 2) Undgå nikotin (både rygning og tyggegummi)

### 3) Undgå østrogen tilskud (P-piller, hormonpiller)

### 4) Følg diæten (se skema)

### 5) Før dagbog

- Tid og dato for alle hovedpiner /aura, som påvirker dagligdagen
- Skriv alle fødevarer som du har indtaget de seneste 24 timer før anfaldet
- Medbring dagbogen ved næste lægebesøg

### 6) Medicin ved behov.

## Diæt-anbefaling

(Forebyggelse af migrænerelateret svimmelhed)

	<b>Tilladt</b>	<b>Forbudt</b>
Drikke	Koffeinfri kaffe, frugtjuice, danskvand, sodavand(-cola). Begræns koffeinholdige drikke til 2 kopper/dag (kaffe, the, cola).	Chokolade, kakao, visse alkoholiske drikke (rødvin, portvin, sherry, whisky, gin). Store mængder Nutrasweet.
Kød, fisk, fjerkræ	Fisk eller frossen kalkun, kylling, fisk, okse-, lamme-, kalve-, svinekød. Max 3 æg/uge. Tunfisk el. tunsalat.	Saltet, tørret, henkogt el. forarbejdet køb, herunder skinke og vildt, marineret sild, sildesalat og tørret fisk; kyllingelever, kødpølse, alt kunstigt mørnet kød, soyasovs, ølgær; fødevarer med nitrat eller thyramin (røget kød inkl. Bacon, pølse, skinke, spegepølser, hotdogs).
Mælkeprodukter	Mælk: Let-og skummetmælk. Ost: Skæreost, hytteost, flødeost. Yoghurt (1 dl./dag).	Kærnemælk. Cremefraiche, kakaomælk. Ost: Stilton, skimmelost, cheddar, mozzarella, Roquefort, gedeost, feta, parmesan, emmentaler, brie, camembert.
Brød og kornprodukter	Købebrød, toast, muffins, alle cerealier fx havregryn, cornflakes.	Varmt friskt gærbrød, brød og kiks indeholdende ost- Doughnuts, surdejsbrød. Alt, som indeholder chokolade og nødder.
Kartofler og andet tilbehør	Kartofler, ris, makaroni, spaghetti, nudler.	Ingen.
Grøntsager	Alle undtagen de forbudte	Alle slags bønner, kål, løg (undtagen som smagstilsætning) oliven, pickles.
Frugt	Alle undtagen de forbudte, (højst 1 appelsin og en halv banan dgl.).	Avocado, figner, rosiner, papaya, passionsfrugt, røde blommer.
Supper	Flødesupper fremstillet af tilladte fødevarer, hjemmelavede suppebase.	Dåsesupper, supper af bouillonterninger, suppebase med gær el. MSG
Desserter	Alle kager, kiks, småkager uden nødder, chokolade el. gær. Alle slags budding og is uden chokolade og nødder. Gelerand.	Alle produkter der indeholder chokolade: Is, budding, småkager, kager, tærter
Søde sager	Sukker, syltetøj, marmelade, honning, bolcher.	Chokolade, vingummi, sirup.
Andet	Salt med måde. Citronsaft, smør, margarine, stegeolie, flødeskum, hvidvinseddike, færdiglavede dressinger.	Pizza, ostesovs, MSG i større mængder, kødmørnere, urtesalt, gær, tørgær, færdiglavede retter, peanutbutter, alt lagret eller marineret.

*MSG: Monosodium glutamate (smagsforstærker i fødevarer)*