



Diet and Migraine: What Does Research Say?

Migraine is influenced by sleep, stress, hormones, hydration, lifestyle, and diet. There is no single "migraine diet," but healthy dietary habits may help reduce migraine frequency and severity.



MEDITERRANEAN DIET

Recommended Foods

- Fruits and vegetables
- Whole grains
- Olive oil
- Nuts and legumes
- Fish and seafood



Possible Benefits

- ✓ Fewer migraine attacks
- ✓ Reduced headache duration
- ✓ Better quality of life
- ✓ Anti-inflammatory effects



FISH RICH IN OMEGA-3

Examples

- Salmon
- Sardine
- Mackerel



Benefits

- ✓ May reduce inflammation
- ✓ May improve brain health

Recommendation

- ✓ Fish 2–3 times/week

KETOGENIC DIET

A high-fat, low-carbohydrate diet.

Possible Benefits

- ✓ Reduced migraine frequency
- ✓ Help in chronic migraine
- ✓ Useful in selected overweight patients



Important

- ✓ Should be medically supervised

COMMON TRIGGER FOODS

Triggers vary from person to person.

Commonly Reported

- Chocolate
- Processed foods
- MSG
- Cheese
- Excess coffee
- Soft drinks
- Alcohol
- Skipping meals



Advice

- ✓ Maintain a headache diary
- ✓ Avoid unnecessary food restrictions

CAFFEINE AND ALCOHOL

Caffeine



- Can help or trigger headaches
- Sudden withdrawal may cause headache

Recommendation

- ✓ Avoid excess intake
- ✓ Maintain regular intake pattern



Alcohol

Especially red wine may trigger migraine in some patients.

LIFESTYLE FACTORS

Important measures:

- ✓ Good sleep
- ✓ Adequate hydration
- ✓ Regular meals
- ✓ Exercise
- ✓ Stress reduction



- ✓ Obesity may increase migraine frequency.

PRACTICAL ADVICE

Recommended

- ✓ Eat regular meals
- ✓ Drink enough water
- ✓ Sleep well
- ✓ Exercise regularly
- ✓ Identify personal triggers

Avoid

- ✗ Skipping meals
- ✗ Excess caffeine
- ✗ Extreme diets without medical advice

KEY MESSAGE

There is no single "migraine diet" suitable for everyone.

The best approach is:



Personalized



Balanced



Sustainable



Combined with
healthy lifestyle
habits



Migraine treatment involves not only medications, but also proper sleep, hydration, stress control, exercise, and dietary awareness.





உணவு முறையும் மைக்ரேனும்

மைக்ரேன் என்பது தூக்கம், மனஅழுத்தம், ஹார்மோன் மாற்றங்கள், தண்ணீர் மற்றும் உணவு பழக்கங்களால் பாதிக்கப்படும் ஒரு நரம்பியல் நோயாகும். ஒரே “மைக்ரேன் டயட்” இல்லை. ஆனால் ஆரோக்கியமான உணவுமுறை சிலருக்கு உதவலாம்.



மெடிடேரனியன் உணவுமுறை

பரிந்துரைக்கப்படும் உணவுகள்

- பழங்கள் மற்றும் காய்கறிகள்
- முழுத்தானியங்கள்
- ஆலிவ் எண்ணெய்
- நட்டுகள் மற்றும் பயறு வகைகள்
- மீன் மற்றும் கடல் உணவுகள்



கிடைக்கக்கூடிய நன்மைகள்

- மைக்ரேன் தாக்கங்கள் குறையலாம்
- தலைவலி நேரம் குறையலாம்
- வாழ்க்கைத்தரம் மேம்படலாம்
- அழற்சி குறையலாம்



Omega-3 நிறைந்த மீன்கள்

உதாரணங்கள்

- Salmon – சால்மன் மீன்
- Sardine – மத்தி மீன்
- Mackerel – ஆயிலா / கானாங்கெருத்தி



நன்மைகள்

- அழற்சியை குறைக்க உதவலாம்
- முளை ஆரோக்கியத்தை மேம்படுத்தலாம்

பரிந்துரை

- வாரத்திற்கு 2–3 முறை மீன்

கீட்டோஜனிக் டயட்

கொழுப்பு அதிகம், கார்போஹைட்ரேட் குறைவான உணவுமுறை.

சாத்தியமான நன்மைகள்

- மைக்ரேன் தாக்கங்கள் குறையலாம்
- Chronic migraine-இல் உதவலாம்
- உடல் எடை அதிகமானவர்களுக்கு பயனளிக்கலாம்



முக்கிய குறிப்பு

- மருத்துவர் கண்காணிப்பில் மட்டும் பின்பற்ற வேண்டும்

பொதுவான தூண்டும் உணவுகள்

அனைவருக்கும் ஒரே மாதிரியான தூண்டுதல்கள் இருக்காது.

பொதுவாக கூறப்படுபவை

- சாக்லேட்
- பதப்படுத்தப்பட்ட உணவுகள்
- MSG
- சீஸ்
- அதிக காபி
- Soft drinks
- மதுபானங்கள்
- உணவை தவிர்த்தல்



ஆலோசனை

- தலைவலியை உணவுத் துறை கொள்ளவும்
- தேவையற்ற உணவு கட்டுப்பாடுகளை தவிர்க்கவும்

கஃபீன் மற்றும் மதுபானம்

கஃபீன்



- சிலருக்கு தலைவலியை குறைக்கலாம்
- சிலருக்கு தூண்டலாம்
- திடீர் நிறுத்தலும் தலைவலி தரலாம்

பரிந்துரை

- அதிக அளவு தவிர்க்கவும்
- ஒரே மாதிரியான அளவில் பயன்படுத்தவும்



மதுபானம்

- சிவப்பு வைன் சிலருக்கு மைக்ரேனை தூண்டலாம்.

வாழ்க்கை முறையும் முக்கியம்

முக்கியமானவை:

- நல்ல தூக்கம்
- போதிய தண்ணீர்
- நேரத்திற்கு உணவு
- உடற்பயிற்சி
- மனஅழுத்த கட்டுப்பாடு



- அதிக உடல் எடை மைக்ரேனை அதிகரிக்கலாம்.

நடைமுறை ஆலோசனைகள்

செய்ய வேண்டியவை

- நேரத்திற்கு உணவு
- போதிய தண்ணீர்
- நல்ல தூக்கம்
- உடற்பயிற்சி
- தனிப்பட்ட தூண்டுதல்களை கண்டறிதல்

தவிர்க்க வேண்டியவை

- உணவை தவிர்த்தல்
- அதிக கஃபீன்
- மருத்துவர் ஆலோசனை இல்லாமல் டிரைட் டயட்

முக்கிய செய்தி

அனைவருக்கும் பொருந்தும் ஒரே “மைக்ரேன் டயட்” என்று ஒன்றில்லை.

சிறந்த அணுகுமுறை:



தனிப்பட்டது



சமநிலையானது



நீண்டகாலம் பின்பற்றக்கூடியது



ஆரோக்கியமான வாழ்க்கை முறையுடன் இணைந்தது



மைக்ரேன் சிகிச்சை என்பது மருந்துகள் மட்டும் அல்ல. உணவு, தூக்கம், தண்ணீர், மனஅழுத்த கட்டுப்பாடு, உடற்பயிற்சி மற்றும் வாழ்க்கை முறை ஆகிய அனைத்தும் மைக்ரேன் கட்டுப்பாட்டில் முக்கிய பங்கு வகிக்கின்றன.

