



Dieta para prevenção de enxaqueca*

A restrição de tiramina, substância presente em vários alimentos de consumo cotidiano, parece ter bons efeitos para evitar crises de enxaqueca. Veja o que deve ser incluído e o que fica de fora de sua dieta para prevenir o problema.

Alimentos indicados

Bebidas café descafeinado, suco de frutas, água com gás, sodas sem cola. As fontes de cafeína devem ser limitadas a duas xícaras por dia.

Carnes, peixes e aves frescas ou congeladas: peru, galinha, peixe, vaca, carneiro, vitela, porco, ovo como substituto da carne (limite de três ovos por semana).

Laticínios leite homogeneizado, com 0,2% de gordura ou desnatado. Queijo americano, requeijão, frescal, ricota, queijo cremoso, Velveeta. Iogurte: limitar a ½ copo por dia.

Pães e cereais branco, trigo integral, fermentado, francês, italiano, bolo inglês, torrada, melba crackers, rye krisp, bagel. Todos os cereais torrados e secos: germe de trigo, aveia, flocos de milho, trigo germinado, arroz, todos os farelos.

Batata e substitutos batata-inglesa, batata-doce, arroz, macarrões, espaguete, talharim.

Vegetais todos, com exceção dos que fazem parte da lista de alimentos contraindicados.

Frutas qualquer suco como ameixa, maçã, molho de maçãs, cerejas, abricó, pêsego, pera, coquetel de frutas. Limitar a ingestão a ½ copo de suco de laranja, uva, tangerina, abacaxi, limão e lima por dia.

Sobremesas frutas selecionadas acima, refrescos de frutas, sorvetes, bolos e tortas preparadas sem chocolate ou fermento, geleia.

Doces açúcar, geleia, mel, doces em pedaços.

Variados sal com moderação, sucos de limão, manteiga ou margarina, óleos de cozinha, creme batido. Vinagre branco e temperos de saladas comercializados em pequenas quantidades.

Alimentos contraindicados

Bebidas fontes de cafeína como café, chá, refrigerantes com cola, acima de dois copos por dia; nenhuma com chocolate ou cacau. Bebidas alcoólicas de qualquer tipo.

Carne, peixe, ave carnes envelhecidas, enlatadas, secas ou processadas. Presunto enlatado ou envelhecido, peixe seco salgado, fígado de galinha; carnes de caça envelhecida; cachorro-quente, salsicha fermentada (sem nitratos e nitritos); mortadela, salame, pepperoni, linguiça; qualquer carne preparada com amaciantes, molho de soja ou extratos de fungos.

Laticínio manteiga, creme de leite, leite achocolatado. Queijos bleu, bourdsalt, cheddar, suíço, stilton, mozzarella, parmesão, provolone, romano e emmenthal.

Pães e cereais levedados assados, frescos ou feitos em casa. Pães e biscoitos com queijo. Bolo de café com fermento fresco, sonhos, pães de massa ácida. Qualquer um contendo chocolate ou nozes.

Vegetais feijões de cara ou largos, lima ou feijões-italianos, lentilhas, vagem, feijão-branco, feijão-malhado, feijão-vagem, feijões-garanto, alho – exceto para aromatização. Azeitonas e pickles.



Frutas abacates, banana (permitida ½ ao dia), figos, passas, mamão, maracujá, ameixas vermelhas. Nozes e sementes como amendoim, girassol, gergelim e abóbora.

Sopas enlatadas, com caldo de carne, bases para sopas autolisadas com fermento ou glutamato monossódico.

Sobremesas sabor chocolate: sorvetes, pudins, bolos e tortas, recheios de pastéis.

Doces de chocolate, xarope de chocolate, alfarroba.

Variados pizza, molho de queijo, molho de soja, glutamato monossódico em quantidades excessivas, extratos fermentados, fermento de Brewer, amaciantes de carne, sal sazonado. Pratos mistos: macarrões e queijos, estrogonofe de carne, blintzes de queijo, lasanhas. Evitar quaisquer alimentos em conserva, preservados ou salgados.

**Conteúdo adaptado da publicação Clínicas Neurológicas da América do Norte.*