

### [Akceptuje](#)

W ramach naszej witryny stosujemy pliki cookies w celu świadczenia państwu usług na najwyższym poziomie, w tym w sposób dostosowany do indywidualnych potrzeb. Korzystanie z witryny bez zmiany ustawień dotyczących cookies oznacza, że będą one zamieszczone w Państwa urządzeniu końcowym. Możecie Państwo dokonać w każdym czasie zmiany ustawień dotyczących cookies. Więcej szczegółów w naszej [Polityce Prywatności](#)

[Portal](#) [Informacje](#) [Katalog firm](#) [Praca](#) [Szkolenia](#) [Wydarzenia](#) [Porównania międzylaboratoryjne](#)  
[Kontakt](#)



**[Laboratoria](#)**  
**[.net](#)**  
**[Innowacje](#)**  
**[Nauka](#)**  
**[Technologie](#)**



[Logowanie](#) [Rejestracja](#) [pl](#)

Newsletter

zapisz się

Naukowy styl życia

Nauka i biznes

- [Nowe technologie](#)
- [Felieton](#)
- [Tygodnik "Nature"](#)
- [Edukacja](#)
- [Artykuły](#)
- [Przemysł](#)

[Strona główna](#) > [Informacje](#)

## **Potwierdzono - składniki diety mogą powodować migreny**



**Przetworzone jedzenie bogate w substancję wzmacniającą smak - glutaminian sodu, a także wędliny konserwowane azotanami, mogą pobudzać migrenowe bóle głowy - wynika z analizy, którą publikuje pismo „Headache: The Journal of Head and Face Pain”.**

Dokładny mechanizm powstawania migren nie jest wciąż znany. Badania wskazują, że predyspozycje do tych bólów głowy są w pewnym stopniu uwarunkowane genetycznie. Z drugiej strony są dowody na udział w ich powstawaniu czynników środowiskowych, takich jak m.in. konkretne składniki diety. Wiadomo, że u różnych pacjentów migreny są wywoływane przez bardzo różne pokarmy. Najczęściej wymieniane są: sery żółte i pleśniowe, czekolada, wino, zwłaszcza czerwone, owoce cytrusowe.

Naukowcy pod kierunkiem prof. Vincenta Martin z University of Cincinnati College of Medicine w Cincinnati (Ohio, USA) dokonali przeglądu ponad 180 prac naukowych na temat zależności między dietą a migrenami.

Ich analiza wykazała, że te ciężkie bóle głowy mogą być wywoływane przez różne dodatki do żywności, takie jak azotany czy glutaminian sodu (glutaminian monosodowy). Azotany są stosowane jako konserwanty zachowujące zapach, smak i kolor wędlin oraz innych wysoce przetworzonych produktów mięsnych.

Glutaminian sodu (symbol E621) jest wzmacniaczem smaku i zapachu dodawanym do bardzo wielu produktów spożywczych, takich jak zupy w proszku i w puszkach, sosy, chipsy i inne przekąski zaliczane do żywności typu fast food. Jest też typową przyprawą w kuchni azjatyckiej, przede wszystkim chińskiej. Smak nadawany potrawom przez ten związek określa się jako umami. Jest to piąty rozróżniany smak - obok słodkiego, gorzkiego, słonego i kwaśnego. Glutaminian sodowy był podejrzewany o powodowanie zespołu „uzależnienia od chińskiej restauracji”, a w badaniach na zwierzętach obserwowano m.in., że może pobudzać wzrost guzów mózgu. Jednak dotychczasowe badania nie potwierdziły jego szkodliwości dla ludzi w dopuszczonych do stosowania ilościach.

Najnowsza analiza wykazała ponadto, że jednym z najczęstszych czynników wywołujących bóle migrenowe jest alkohol - zwłaszcza czerwone wino i napoje zawierające wódkę.

Dieta bezglutenowa okazała się zmniejszać ryzyko migrenowych bólów głowy, ale jedynie u osób cierpiących na celiakię - chorobę wynikającą z nieprawidłowej reakcji układu odporności na gluten (mieszaninę różnych białek obecnych w niektórych zbożach).

„Jednym z najważniejszych czynników mogących wywołać ból głowy jest pominięcie codziennej dawki kofeiny” - podkreśla prof. Martin. Jeżeli regularnie pijemy kawę z kofeiną o poranku i jednego dnia nie zrobimy tego, to możemy się spodziewać bólu głowy z tego powodu, przekonuje specjalista.

Z drugiej strony, nadmiar kofeiny również indukować bóle migrenowe u osób, które na nie cierpią.

Według autorów pracy osoby cierpiące na migreny mogą eliminować z diety produkty, które wywołują u nich te ciężkie bóle głowy. Prof. Martin zaleca im też spożywanie jak najmniejszej ilości przetworzonego jedzenia, które ogólnie nie jest korzystne dla zdrowia. Lepiej zastępować je świeżymi owocami i warzywami czy nieprzetworzonym chudym mięsem.

Wcześniejsze badania sugerowały też, że dobre efekty w zapobieganiu migrenom można uzyskać stosując dietę niskotłuszczową lub dietę bogatszą w kwasy tłuszczowe omega-3, których źródłem są m.in. tłuste ryby morskie czy olej lniany, a uboższą w kwasy tłuszczowe omega-6, obecne w olejach roślinnych takich, jak słonecznikowy, rzepakowy, kukurydziany.

Źródło: [www.naukawpolsce.pap.pl](http://www.naukawpolsce.pap.pl)  
<https://laboratoria.net/aktualnosci/26481.html>



09-04-2026

## [Światło uwięzione w ultracienkiej siatce](#)

Ten wynik otwiera drogę do nowych, płaskich elementów fotonicznych.



09-04-2026

## [Przełom w leczeniu schorzeń układu ruchu](#)

Będzie można regenerować kości i stawy



09-04-2026

## **WAT z nowymi pracowniami dla Instytutu Radioelektroniki**

Otrzymał nowy budynek z pracowniami i aulą dla studentów.



09-04-2026

## **Ponowna analiza danych naukowych może przynieść zupełnie inne wyniki**

Dwie trzecie z nich wyciąga inne wnioski.



09-04-2026

## **Antybiotykooporność jednym z największych zagrożeń zdrowia publicznego**

Bakterie rozprzestrzeniają się nie tylko w szpitalach.



09-04-2026

## **Naukowcy pracują nad biosyntetycznym**

## [supermikrobiomem p](#)

Przydatnym w leczeniu wielu schorzeń, jak choroby nowotworowe i autoimmunologiczne.



09-04-2026

## [Bez podstawowej wiedzy o roślinach](#)

Wprowadzamy coraz więcej gatunków obcych inwazyjnych.



30-03-2026

## [Stypendia ministra nauki za znaczące osiągnięcia](#)

Przyznał je 402 osobom.

**Informacje dnia:** [Światło uwieszone w ultracienkiej siatce Przełom w leczeniu schorzeń układu ruchu WAT z nowymi pracownikami dla Instytutu Radioelektroniki Ponowna analiza danych naukowych może przynieść zupełnie inne wyniki](#) [Antybiotykooporność jednym z największych zagrożeń zdrowia publicznego](#) [Naukowcy pracują nad biosyntetycznym supermikrobiomem p](#) [Światło uwieszone w ultracienkiej siatce Przełom w leczeniu schorzeń układu ruchu WAT z nowymi pracownikami dla Instytutu Radioelektroniki Ponowna analiza danych naukowych może przynieść zupełnie inne wyniki](#) [Antybiotykooporność jednym z największych zagrożeń zdrowia publicznego](#) [Naukowcy pracują nad biosyntetycznym supermikrobiomem p](#) [Światło uwieszone w ultracienkiej siatce Przełom w leczeniu schorzeń układu ruchu WAT z nowymi pracownikami dla Instytutu Radioelektroniki Ponowna analiza danych naukowych może przynieść zupełnie inne wyniki](#) [Antybiotykooporność jednym z największych zagrożeń zdrowia publicznego](#) [Naukowcy pracują nad biosyntetycznym supermikrobiomem p](#)

**Partnerzy**