

Dieta para Enxaqueca

Nem sempre a enxaqueca de causa alimentar está relacionada à alergia. Os alimentos associados à enxaqueca podem incluir os que contêm o aminoácido tiramina (vinho tinto, queijo curado, peixe defumado, fígado de galinha, figos e alguns grãos), chocolates, nozes, manteiga de amendoim, frutas (abacate, banana, frutas cítricas), cebolas, produtos lácteos e carnes com nitrato (toucinho defumado, cachorros-quentes, salame, carnes processadas).

Permitido	Evitar
Bebidas: café descafeinado e refrigerantes não-cola. Fontes de cafeína limitadas em até 2 xícaras por dia	Fontes de cafeína (café, chá, refrigerantes tipo cola) em dose maior que 2 xícaras por dia. Chocolate / cacau. Bebidas alcoólicas e aspartame.
Carne, Ave, Peixe: Fresca ou congelada: galinha, peru, carne de vaca, peixe, cordeiro, porco. Ovos como substitutos de carne (limite de 3 ovos por semana)	Carnes processadas, enlatadas, defumadas. Presunto enlatado, arenque salgado, peixe seco e salgado, fígado de galinha, salsicha fermentada, salame, pepperoni. Amendoim e derivados, molho de soja
Leite e derivados: leite homogeneizado a 2% ou desnatado. Queijo americano, cottage, ricota, cremoso, velveta. Iogurte (limite de ½ copo)	Manteiga, coalhada, achocolatado Queijos envelhecidos: camembert, suíço, roquefort, cheddar, gouda, muzzarela, permesão, provolone
Pães: branco, francês, italiano, crackers, de centeio, de trigo, rosca. Todos os cereais quentes e secos: all-bran, corn-flakes, arroz.	Pães e crackers com queijo ou nozes
Vegetais: Aspargos, cenoura, beterraba, espinafre, tomate, brócolis, alface	Feijão, vagero, azeitonas, ervilha, couve, pickles
Frutas: Ameixa, maçã, damasco, pêsego, pêra. Até ½ xícara de: tangerina, limão, lima, laranja, abacaxi.	Banana d'água, outras bananas (permitida até ½ por dia), mamão , figo , passa . Nozes e sementes.
Sopas cremosas feitas com os alimentos permitidos	Sopas enlatadas, contendo leveduras ou glutamato monossódico
Sorvetes, bolos e biscoitos sem chocolate, gelatinas	com chocolate
Açúcar, geléia, gelatina, mel, caramelos	Caldas de chocolate, aspartame
Outros: Sal (moderadamente), limonada, manteiga ou margarina, óleos de cozinha, chantilly, vinagre branco e molhos prontos para saladas (em pequena quantidade)	Pizzas, molhos com queijo, molho de soja, glutamato monossódico, leveduras, strogonoff, macarronada com queijo, pasta de amendoim

Dr. Raul Emrich Melo

Consultórios:

R. Afonso Brás, 525 Cj. 31 – São Paulo
Vila Nova Conceição Tel.: 3045-1226

R. Leoni Angeli, 39 – S.B.Campo
Rudge Ramos Tel.: 4362-1843