



DICAS DO SEU MELHOR AMIGO!

ALIMENTAÇÃO E **ENXAQUECA:** O FAZER PARA PREVENIR?



Se você sofre com enxaqueca, alguns hábitos alimentares podem ajudar a reduzir a frequência e intensidade das crises.

Alimentos que podem desencadear crises:

- Adoçantes artificiais (aspartame e sucralose);
- Embutidos e carnes processadas (salsicha, linguiça, presunto);
- Cafeína em excesso (refrigerantes de cola, café, chá-mate);
- Bebidas alcoólicas (vinho tinto, espumantes, destilados);
- Chocolates, queijos duros e frutas cítricas;
- Glutamato monossódico (presente em temperos industrializados).

Dicas para prevenir a enxaqueca:

- Mantenha horários regulares para as refeições e evite jejum prolongado.
- Hidrate-se bem, bebendo pelo menos 2 litros de água por dia.
- Inclua alimentos ricos em magnésio (amêndoas, espinafre, castanha-do-pará).
- Consuma fontes de ômega-3 (salmão, sardinha, linhaça).
- Prefira carboidratos complexos (aveia, quinoa, batata-doce).
- Alimentos ricos em vitaminas do complexo B (feijão, lentilha, grão-de-bico) ajudam na prevenção.
- Use especiarias anti-inflamatórias como gengibre, orégano e cravo.

Além da alimentação, **evite exposição excessiva ao sol, ruídos e odores fortes**, cuide do sono e gerencie o estresse. Observar o que desencadeia sua crise pode ser um grande aliado no controle da enxaqueca!