



**Rolf Luneng** er utdannet allmennlege, men har også allsidig bakgrunn i naturmedisin. Mange helseplager kan kureres ved kostomlegging og naturlig behandling.

## Skriv til dr. Luneng!

Send gjerne spørsmål til meg via [helsepanelet@allers.no](mailto:helsepanelet@allers.no)

Unngå  
hormonelle  
svingninger

## Finn årsaken først!

En tverrfaglig klinikk kan ofte finne de bakenforliggende årsakene bedre enn en sykehusspesialist som bare ser problemet fra én bestemt synsvinkel. Noen har sammensatte årsaker som må behandles med ulike metoder og tilnærminger.

# Lev godt uten migrene

Du kan bli kvitt migrenen din, dersom du finner svaret på hva som forårsaker den. Ny viten har hjulpet mange til en hverdag uten migrene.

**MIGRENE RAMMER I ALLE** aldre, men hyppigst mellom 20 og 50 år. Det er flest kvinner som har migrene, og hele 60 prosent har migrene relatert til menstruasjonssyklusen.

### Hovedårsaker til migrene:

**1.** Hormonelle forhold og svingninger er hos mange den dominerende faktoren som utløser anfall. Da vil ofte migrenen starte i puberteten, i forbindelse med menstruasjon, bedres under svangerskap og ofte forsvinne

eller reduseres kraftig etter overgangsalderen.

**2.** Stressnivået og følsomheten for stress kan være utløsende for migreaneanfall hos mange. Noen har da gjerne en innledende fase med spenningshodepine som går over i et anfall, eller de kan ha en vekselvis kombinasjon av spenningshodepine og migrene. Ofte er det muskulære og/eller nakkemuskulære spenninger hos disse personene som både kan utløse og forsterke hodepinen under anfall.

**3.** Fordøyelsesutløst migrene er en hyppig årsak til anfall.

**4.** Noen medikamenter som hjertemedisiner, østrogenholdige medisiner og sterke, smertestillende medikamenter kan utløse hodepine eller migrene.

**5.** Mangel på for eksempel magnesium, kalium og enkelte B-vitaminer, eller for mye av stoffer som kalsium og kobber kan utløse sterk hodepine eller migreaneanfall.

## Høyt østrogen?

Ved hormonelle svingninger er det særlig viktig å finne ut om det er høyt eller lavt østrogennivå som utløser migrenen. Høyt østrogennivå er oftest migreneutløsende. Man må da bl.a. unngå bruk av p-piller eller kraftig østrogenilskudd.

## Vær obs på denne maten

Vitenskapelige undersøkelser viser at opptil 15–20 prosent av voksne migrenepasienter har minst én kostfaktor som utløser anfall. Typisk problemmat er skarpe oster (tyramidholdige), yoghurt, sjokolade og kakao, sitrusfrukter, kryddersild og ansjos, alkohol som rødvin og hvitvin, salami og fårepølse (pga. nitritt og nitratinnholdet), soyasaus og kinamat (pga. natriumglutamat). Reaksjonen kan komme timer, eller opptil en dag, senere.

## Prøvd alt?

Jeg opplever at mange pasienter blir mye bedre dersom de baserer behandlingen på to analyser. Den ene er Matpanel IgG-test som kan påvise matintoleranser. Den andre er hårmineralanalysen som kan påvise mineralmangler som påvirker hjernen og sentralnervesystemet.

Rolf Luneng