



VIVER BEM

Unimed Varginha



ORIENTAÇÕES NUTRICIONAIS ENXAQUECA

Unimed 
Varginha

ORIENTAÇÃO NUTRICIONAIS

ENXAQUECA

O QUE É ENXAQUECA?

É uma doença neurovascular que é caracterizada por crises repetidas de dor de cabeça que podem ocorrer com uma frequência bastante variável: enquanto algumas pessoas apresentam poucas crises durante toda a vida, outros relatam diversos episódios a cada mês.



De acordo com alguns estudos, a enxaqueca pode ser provocada por alterações no tronco cerebral e por suas conexões com o nervo trigêmeo, que atua na transmissão dos estímulos dolorosos no organismo.

Estima-se, ainda, que o desequilíbrio na produção de algumas substâncias químicas do cérebro podem estar relacionadas à doença.

COMO PREVINIR A ENXAQUECA?

- ✓ Evite ficar muito tempo sem comer. Faça mais refeições durante o dia
- ✓ Evite exposição excessiva ao sol ou ruídos
- ✓ Cuide da qualidade do seu sono
- ✓ Cuide do seu estado emocional. O estresse e a ansiedade são diretamente relacionados com a enxaqueca
- ✓ Tome pelo menos 2 litros de água diariamente



O QUE PRECISO MUDAR NA MINHA ALIMENTAÇÃO?



Evite o consumo de bebidas alcoólicas, assim como o Tabagismo

Evite sal e gordura em excesso





Diminua o consumo de alimentos gordurosos e frituras em geral

Evite chocolates, doces e o uso excessivo de açúcar



Evite refrigerantes, sucos da caixinha, concentrados ou de saquinho. Mesmo sendo na versão *light/diet* ou zero e bebidas energéticas

Reduza o consumo de alimentos embutidos (presunto, mortadela, salsicha, salame, linguiça, muçarela...), devido a alta concentração de sódio



Evite o uso de adoçantes industrializados como glutamato monossódico e aspartame (realçadores de sabor dos alimentos)

Evite temperos industrializados/artificiais



Reduza a ingestão de café

VIVER BEM

Rua Thomaz Silva, 105 - Jardim Petrópolis

Varginha - MG

Tel. : (35) 3606-0251

www.unimedvarginha.coop.br

Unimed 
Varginha