

نظام غذائي منخفض التيرامين للتصداع

يتم إنتاج التيرامين في الأطعمة من التحلل الطبيعي للحمض الأميني التيروسين. لا يضاف التيرامين إلى الأطعمة. تزداد مستويات التيرامين في الأطعمة عندما تتقدم في العمر أو تخمر أو تخزن لفترات طويلة من الزمن أو عندما لا تكون طازجة

المجموعة الغذائية	المسموح	تناول بحذر	تجنب
اللحوم والأسماك والدواجن والبيض	اللحوم والأسماك والدواجن الطازجة والمُحضرة حديثاً، البيض، سمك التونة، سلطة التونة (مع المكونات المسموح بها).	لحم مقعد * ، سجق * ، نقانق * ، لحم يقري محفوظ * ، بولونيا * ، لحم خنزير*، أي لحم لانشون مضاف إليه التترات أو التتريت. الكافيار مضاف إليها اللحم المطحون.	المنتجات القديمة أو المجففة أو المخمرة أو المملحة أو المدخنة أو المخللة. ببيروني ، سلامي و كبد. لحم غير طازج أو كبد ، مخلل رنجة.
منتجات الحليب	الحليب: كامل الدسم ، 2% أو منزوع الدسم. الجبن: أمريكي ، فريش ، مزارع ، ريكوتا ، جبن كزيمي ، فلفيتا ، قليل الدسم معالج.	الزبادي واللبن والقشدة الجامضة: كوب في اليوم. بارميزان * أو رومانو * كمقليات (2 ملعقة صغيرة) أو مكون ثانوي.	جبنة قديمة: جبن أزرق، قوالب، بري شيدر، سويسري، روكفور، ستيلتون، موزاريللا، بروفولون، emmentaler ، إلخ.
الخبز، الحبوب، المعكرونة	الخميرة المحضرة تجارياً، المنتج المخمر بمسحوق الخبز: البسكويت ، الفطائر ، كعكات القهوة ، إلخ. جميع إحبوب المطبوخة والجافة. جميع أنواع الباستا: السباغيتي والروتيني الرافيولي (مع المكونات المسموح بها) والمعكرونة ونودلز البيض.	خميرة محلية الصنع مخمرة وكعك قهوة. خبز العجين المخمر.	بازلاء، فافا أو فاصوليا، مخلل الملفوف، مخلل، زيتون. منتجات الصويا المخمرة مثل ميسو وصلصة الصويا وصلصة ترياكي.
الخضار	الهلجون، والفاصوليا ، والبنجر ، والجزر، والسبانخ، واليقطين، والطماطم ، والكوسا ، والقرنبيط، والبطاطس، والبصل المطبوخ في الطعام، والبازلاء الصينية ، والقاصوليا البحرية، وفول الصويا، وأي شيء غير مدرج في القائمة المحظورة.	بصل نيء	بازلاء، فافا أو فاصوليا، مخلل الملفوف، مخلل، زيتون. منتجات الصويا المخمرة مثل ميسو وصلصة الصويا وصلصة ترياكي.
الفواكه	التفاح ، عصير التفاح ، الكرز ، المشمش ، الخوخ ، أي شيء غير مدرج في القائمة المحظورة.	قليل من تناوله إلى نصف كوب في اليوم من كل مجموعة: الحمضيات: البرتقال ، والجريب فروت ، واليوسفي، والأناناس ، والليمون والليمون. الأفوكادو والموز والتين والزبيب والفواكه المجففة والبابايا والباشن فروت والخوخ الأحمر.	
المكسرات والبذور			جميع المكسرات: الفول السوداني ، زبدة الفول السوداني ، بذور اليقطين ، بذور السمسم ، الجوز ، جوز البقان.
الحساء	شوربات مصنوعة من مكونات مسموح بها، مرق منزلي	الحساء المعبأ مع الخميرة المتحللة أو المتحللة بالماء* ، مستخلصات اللحوم* أو الجلوتامات أحادية الصوديوم* (MSG).	

المشروبات	المشروبات المحتوية على كافيين محدودة بها لا يزيد عن حصتين في اليوم: القهوة والشاي: كوب واحد = حصة واحدة المشروبات الغازية والكافا الساخن أو حليب الشوكولاتة: 12 أونصة = حصة واحدة. قليل المشروبات الكحولية إلى حصة واحدة: 4 أونصات من نبيذ ريسلينج، 1.5 أونصة من الفودكا أو سكوتش يومياً = حصة واحدة يومياً (قد تحتاج إلى حذفها إذا كنت تستخدم MAOI).
التحلية والحلويات	أي مصنوع من الأطعمة والمكونات المسموح بها: السكر ، الجيلي ، العريس ، العسل ، الحلوى الصلبة ، الكعك ، البسكويت.
المكونات المدرجة على ملصقات الطعام	أي شيء غير مدرج في القسم المحظور.
الدهون والزيوت والدهون المتنوعة	جميع زيوت ودهون الطبخ خل أبيض. صلصة السلطة التجارية بالمكونات المسموح بها جميع البهارات غير المدرجة في المكونات المحظورة.
المشروبات الكحولية: شياتني، شيري ، بورجوندي ، فيرماوث ، بيرة، بيرة، والمشروبات المخمرة غير الكحولية. لم يتم تحديد كل الآخرين في عمود تحذير.	المنتجات المصنوعة من الشوكولاتة: الآيس كريم (1 كوب) ، البودنج (1 كوب) ، الكعك (3 بوصة مكعب)، وحلوى الشوكولاتة (أونصة). (تعتبر جميعها بمثابة حصة واحدة من المشروبات التي تحتوي على الكافيين).
فطيرة اللحم المفروم.	المنتجات المصنوعة من الشوكولاتة: الآيس كريم (1 كوب) ، البودنج (1 كوب) ، الكعك (3 بوصة مكعب)، وحلوى الشوكولاتة (أونصة). (تعتبر جميعها بمثابة حصة واحدة من المشروبات التي تحتوي على الكافيين).
الغلوتامات أحادية الصوديوم * (بكميات كبيرة) ، النترات والنترات (الموجودة أساساً في اللحوم المصنعة) ، الخميرة، مستخلصات الخميرة ، خميرة مصانع الجعة ، الخميرة المتحللة أو المتحللة تلقائياً ، مستخلصات اللحوم ، مطريات اللحوم (غراء ، بروميليون) ملح متبل (يحتوي على MSG) ، فول الصويا صلصة، صلصة ترياكي.	النبيذ أو التفاح أو الخل المخمر * .

محتوى الكافيين في المشروبات المختارة

- المشروبات الغازية 12 أونصة = 30-50 مجم (عادي وخالي من السكر)
- قهوة 6 أونصات = 103 ملغ
- قهوة منزوعة الكافيين 6 أونصات = 2 مجم
- شاي 6 أونصات = 31-36 مجم (تخمير فوري و 3 دقائق)

إرشادات عامة

- تناول كل يوم ثلاث وجبات مع وجبة خفيفة ليلاً أو ست وجبات صغيرة موزعة على مدار اليوم
- تجنب تناول الأطعمة التي تحتوي على نسبة عالية من السكر على معدة فارغة، أو عندما تكون جائعاً بشكل مفرط، أو بدلاً من وجبة
- يجب تحضير جميع الأطعمة ، وخاصة الأطعمة الغنية بالبروتين، وتناولها طازجة. كن حذراً من بقاء بقايا الطعام لأكثر من يوم أو يومين في درجة حرارة الثلاجة. قف بتجميد بقايا الطعام التي تريد تخزينها لأكثر من يومين أو ثلاثة أيام
- يحتوي دخان السجائر والسيجار على العديد من المواد الكيميائية التي تؤدي إلى حدوث صداع أو تفاقمه. إذا كنت تدخن، اجعل الإقلاع عن التدخين أولوية قصوى. أدخل برنامج الإقلاع عن التدخين
- الأطعمة المدرجة في عمود "تناول بحذر" تحتوي على كميات أقل من Tyramine أو غيرها من المركبات النشطة في الأوعية. الأطعمة التي تحتوي على علامة * قد تحتوي على كميات صغيرة من التيرامين. لا تحتوي الأطعمة الأخرى في عمود "الاستخدام بحذر" على Tyramine ولكنها "محفزات" محتملة للصداع. إذا كنت تتناول مثبط MAO (مثبط مونامين أو أكسيداز) ، يجب عليك اختبار استخدام الأطعمة المقيدة بكميات محدودة
- قد يكون لكل شخص حساسيات مختلفة لمستوى معين من التيرامين أو غيره من المركبات النشطة في الأوعية الدموية في الأطعمة. إذا لم تكن تستخدم مثبط MAO ، فيجب عليك اختبار استخدام الأطعمة المحظورة بكميات محدودة
- مقتبس من مستشفى كولومبوس وعبادة دايموند للصداع- النظام الغذائي منخفض التيرامين للصداع