Röd paprika kan för vissa personer fungera som en utlösande faktor (trigger) för migrän. Detta beror främst på att paprika tillhör nattskuggeväxterna, en familj av livsmedel som kan öka inflammation och trigga migränsymtom hos känsliga individer.


SageMED

Här är en sammanställning av kopplingen mellan röd paprika och migrän:

- **Nattskuggeväxter:** Paprika (tillsammans med tomater och potatis) innehåller föreningar som kan förvärra migrän hos vissa.
- **Capsaicin och CGRP:** Paprika innehåller capsaicin, ett ämne som aktiverar TRPV1-receptorer i kroppen. Detta kan leda till frisättning av CGRP (calcitonin gene-related peptide), en neuropeptid som är känd för att spela en central roll i att initiera migränattacker.
- **Individuella reaktioner:** Det är högst individuellt vilka livsmedel som utlöser migrän. Även om röd paprika är nyttig och rik på C-vitamin, kan den som lider av matrelaterad migrän behöva undvika den.



Timmervikens Skafferi

Om du misstänker att röd paprika utlöser din migrän, kan det vara värt att föra en matdagbok för att identifiera mönster.