MedWiss.Online

App-unterstützte niedrig-glykämische Ernährung vorteilhaft bei Migräne

Datum: 21.08.2026

Original Titel:
Efficacy of digital therapeutic sinCephalea for personalised nutrition versus control for migraine prevention: A 12-week open-label randomised clinical trial

Kurz & fundiert

Niedrig-glykämische Ernährung bei Migräne: Hilft die DiGA sinCephalea?
Randomisiert-kontrollierte Studie in Deutschland mit 842 Teilnehmern
DiGA kann mit personalisierten Ernährungsempfehlungen wirksam zur Migräneprophylaxe beitragen

MedWiss – **Eine personalisierte, niedrig-glykämische Ernährung, unterstützt durch Blutzuckermessungen und die DiGA sinCephalea, kann wirksam zur Migräneprophylaxe beitragen, fand eine randomisiert-kontrollierte Studie mit über 800 Teilnehmern. Die gezielte Anpassung der Ernährung hatte vorteilhafte Effekte auf Symptome und Häufigkeit von episodischer Migräne und war gut verträglich.**

Der glykämische Index (GI, von 0 bis 100) umfasst Nahrungsmittel mit geringem bis zu hohem Effekt auf den Blutzucker. Eine Ernährung mit niedrigem glykämischem Index (niedrig-GI) basiert auf Nahrungsmitteln, die einen geringen Effekt auf den Blutzuckerspiegel haben. Dies können beispielsweise grüne Gemüse, die meisten Früchte und auch Hülsenfrüchte sein. Einen mittleren GI haben Nahrungsmittel wie Mais, Bananen oder auch Vollkornbrot. Einen hohen GI und damit großen Effekt auf den Blutzuckerspiegel haben beispielsweise weißer Reis, Weißbrot oder Kartoffeln. Allerdings reagiert nicht jeder Körper gleich auf jedes Nahrungsmittel – wie der Blutzuckerspiegel variiert, ist individuell.

Frühere Studien fanden, dass eine niedrig-glykämische Ernährung vorteilhaft bei Migräne sein kann. Wie wirksam eine solche Ernährungsumstellung ist, kann allerdings durch die individuelle Blutzucker-Variabilität beeinflusst sein. Auf Basis von Blutzuckermessungen personalisierte Ernährungsempfehlungen können zur Prophylaxe von episodischer Migräne beitragen, wurde in Untersuchungen gezeigt.

Niedrig-glykämische Ernährung bei Migräne: Hilft die DiGA sinCephalea?

Das digitale Therapeutikum (DiGA, digitale Gesundheitsanwendung) sinCephalea bietet, unterstützt durch Blutzuckermessungen, personalisierte niedrig-glykämische Ernährungsempfehlungen. Wissenschaftler untersuchten nun in einer offenen, randomisiert-kontrollierten Studie in Deutschland, wie effektiv sinCephalea zur Reduktion der Migränehäufigkeit im Vergleich zu einer Kontrolle ist.

Alle Rechte: © MedWiss.Online / HealthCom | MWI | www.medwiss.de

Erwachsene mit episodischer Migräne im Alter von 18 – 65 Jahren wurden randomisiert entweder der DiGA oder der Kontrolle, jeweils ergänzend zur Standardbehandlung, zugewiesen. Die Teilnehmer führten täglich ein Kopfschmerz- und Medikationstagebuch. Alle 4 Wochen füllten die Patienten einen Fragebogen zu patientenberichteten Ergebnissen aus. Zudem wurde erfasst, wie strikt sich die Teilnehmer an die Ernährungsempfehlungen hielten.

Als primäres Behandlungsergebnis ermittelte die Studie alle 4 Wochen bis Woche 12 die Veränderung der Zahl monatlicher Migränetage im Vergleich zum Studienbeginn. Sekundär analysierte die Studie Veränderungen der Zahl monatlicher Migränetage bei Patienten, die sich mindestens zu 50 % an die Ernährungsempfehlungen hielten. Darüber hinaus betrachtete die Studie die 30 % Ansprechraten, Migräne- und Kopfschmerz-bezogene Beeinträchtigung, die Lebensqualität der Teilnehmer sowie den Einsatz von Akutmedikamenten in DiGA- und Kontrollgruppe.

Randomisiert-kontrollierte Studie in Deutschland mit 842 Teilnehmern

Insgesamt nahmen 842 Personen mit Migräne zwischen Juli 2021 und August 2023 an der Studie teil. Die DiGA-Gruppe umfasste abschließend 416 Teilnehmer, die Kontrollgruppe 419 Personen. Die Zahl monatlicher Migränetage war in Woche 12 mit der DiGA signifikant im Vergleich zur Kontrollgruppe reduziert (DiGA: -1,7 Tage +/- 3,4 Tage versus Kontrolle: -1,2 Tage +/- 3,2 Tage; Mittelwertdifferenz, MD: -0,53; 95 % Konfidenzintervall, KI: -0,98 – -0,09; p = 0,0195). Die Zahl monatlicher Migränetage war signifikant bei Patienten reduziert, die sich an die Ernährungsempfehlungen hielten (p = 0,0062). Die Ansprechrate mit der DiGA lag bei 54,9 % (185/337 Teilnehmer), in der Kontrollgruppe bei 42,9 % (168/392 Teilnehmer; Odds Ratio, OR: 1,63; 95 % Konfidenzintervall, KI: 1,21 – 2,19; p = 0,0012). Die Beeinträchtigung sowohl durch Migräne als auch Kopfschmerz war in Woche 12 signifikant niedriger mit der DiGA versus Kontrollgruppe. Die Gruppen unterschieden sich nicht signifikant in der Lebensqualität oder der Verwendung von Akutmedikamenten. Es wurden keine unerwünschten Ereignisse in Bezug zur Nutzung der Apps berichtet.

DiGA kann mit personalisierten Ernährungsempfehlungen wirksam zur Migräneprophylaxe beitragen

Die Autoren schließen, dass eine personalisierte Ernährung, unterstützt durch Blutzuckermessungen und vermittelt durch eine spezialisierte DiGA, sinCephalea, wirksam zur Migräneprophylaxe beitragen kann. Die Ergebnisse zeigen somit, dass sich eine gezielte Anpassung der Ernährung vorteilhaft auf Symptome und Häufigkeit von Migräne auswirken kann. Darüber hinaus zeigte sich diese nicht-pharmakologische Behandlung als sehr gut verträglich.

Referenzen:
Evers S, Grube HCB, Gendolla A, Gaul C, Ewald K, Witt O, Voggel J, Nitschke M, Sina C, Thaçi D, König IR, Schröder T. Efficacy of digital therapeutic sinCephalea for personalised nutrition versus control for migraine prevention: A 12-week open-label randomised clinical trial. Cephalalgia. 2026 Jul;46(7):3331024261459744. doi: 10.1177/03331024261459744. Epub 2026 Jun 30. PMID: 42377084.

Alle Rechte: © MedWiss.Online / HealthCom | MWI | www.medwiss.de