

Rolle der Ernährung bei Migräne: multimodale Therapie mit Blick auf viele Ursachen

Datum: 26.01.2023

Original Titel:

Association of diet and headache

MedWiss - Aus einer Studienübersicht zur Rolle der Ernährung bei der Migräne fanden Forscher verschiedene Strategien zur Unterstützung der Migräneprophylaxe. Zu den vielversprechendsten Methoden zählten Diäten zur Gewichtsreduktion bei starkem Übergewicht, die ketogene Ernährung zur Verbesserung der Mitochondrienfunktion und die Optimierung des Gleichgewichts zwischen Omega-6- und Omega-3-Fettsäuren in der Nahrung, um gegen entzündliche Prozesse zu wirken. Weitere Studien zur Entwicklung gezielter Empfehlungen sollten nun folgen.

Der Migräne liegen nach derzeitigem Wissen verschiedene Ursachen zugrunde. Das Gefäßsystem kann Probleme bereiten, die Informationsweiterleitung im Gehirn möglicherweise zu stark agieren, das trigeminovaskuläre System scheint eine Rolle zu spielen, und entzündungsfördernde Prozesse und oxidativer Stress in den Mitochondrien scheinen ebenfalls involviert zu sein. Diese vielfältigen Themen bedürfen einer vielseitigen, multimodalen Behandlung. Welche Rolle spielen Ansätze zur Behandlung über eine veränderte Ernährung dabei?

Studienübersicht zur Rolle von Ernährung bei der Migräne

Forscher fassten nun in einer Studienübersicht das aktuelle Wissen zum Effekt von Ernährung auf Kopfschmerz oder die Migräne zusammen. Dazu ermittelten sie aus medizin-wissenschaftlichen Datenbanken (*PubMed/MEDLINE* und *ScienceDirect*) alle Studien zu diesem Thema.

Dabei fanden die Experten vier Themengebiete zu möglichen Effekten einer Ernährungsumstellung: ketogene Ernährung, Gewichtsreduktion bei Übergewicht, Veränderung des Gleichgewichts zwischen Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren und Eliminationsdiäten. Nach den bisherigen Erkenntnissen können eine ketogene Ernährung und die modifizierte Diät nach Atkins zum Schutz der Nerven beitragen und die Funktion der Mitochondrien und somit den Energiestoffwechsel verbessern. Studien zeigten außerdem einen Einfluss auf Störungen im System des Nervenbotenstoffs Serotonin und eine Senkung der Menge an CGRP (*calcitonin gene-related peptide*), dem Migräneeiweiß, dessen Menge im Blut auch beispielsweise durch Triptane reduziert wird. Untersuchungen fanden auch eine Abschwächung von nerven-entzündlichen Prozessen, der Neuroinflammation, mit dieser Art der Ernährung. Falls entzündliche Prozesse eine Rolle spielen, schreiben die Autoren, könnte man annehmen, dass Ernährung mit niedrigem glykämischen Index (beispielsweise Vollkorn- statt Weißmehl) vielversprechend bei Kopfschmerz und Migräne sein könnte, da hiermit in verschiedenen Studien eine Dämpfung der entzündlichen Prozesse im Körper gesehen wurde. Gewichtsverlust kann außerdem ebenfalls auf Entzündungen einwirken und verschiedene Regelkreise im Gehirnteil Hypothalamus normalisieren helfen - mit möglichen Effekten auf die Kontrolle von Nahrungsaufnahme, Tag-Nacht-Rhythmen und Schlaf sowie die

Stabilisierung von Blutdruck und Körpertemperatur. Neben einem Gewichtsverlust bei bestehendem Übergewicht könnten also Diät-Methoden auch auf andere Weise lindernd auf die Migräne einwirken.

Effekte von Ernährungsumstellung auf entzündliche Prozesse und Energiestoffwechsel

Eine weitere wichtige Veränderung des Ernährungsverhaltens betrifft die Menge an Omega-6- und Omega-3-Fettsäuren. Diese Arten von Fettsäuren, speziell das Gleichgewicht zwischen ihnen, spielen auch bei anderen Erkrankungen eine Rolle. Mehr Omega-3-Fettsäuren mit der Nahrung aufzunehmen kann demnach entzündliche Prozesse beeinflussen und auf die Gefäßfunktionen einwirken. Eine Ernährung mit Blick auf diese Fettsäuren kann demnach auch bei der Migräne eventuell von Vorteil sein, zeigte die Studiendurchsicht.

Ernährungsmuster, bei denen bestimmte Nahrungsmittel ausgeschlossen werden (Eliminationsdiäten), spielen dagegen nur dann eine Rolle bei der Migräne, wenn die Betroffenen an Unverträglichkeiten oder Allergien leiden. Dann ist die Vermeidung dieser eventuellen Migränetrigger allerdings eine wertvolle Facette der multimodalen Migränetherapie.

Vielversprechende Strategien zur Unterstützung der Migräneprophylaxe

Die Forscher schließen aus der Studienübersicht, dass Ernährungsansätze möglicherweise effektive Strategien zur Unterstützung der Prophylaxe von Kopfschmerz und Migräne sein können. Zu den vielversprechendsten Methoden zählen Diäten zur Gewichtsreduktion bei starkem Übergewicht, ketogene Ernährung und eventuell niedrig-kalorische Ernährung sowie die Reduktion von Omega-6-Fettsäuren und die Erhöhung von Omega-3-Fettsäuren in der Nahrung. Bei bekannten Nahrungsmittelunverträglichkeiten kann auch der Ausschluss einer speziellen Nahrung vorteilhaft sein, um einen möglichen Migränetrigger zu eliminieren. Weitere Studien zur Entwicklung gezielter Empfehlungen sollten nun folgen, um die multimodale Therapie der Migräne und ihrer vielen Verursacher zu verbessern.

Referenzen:

Razeghi Jahromi S, Ghorbani Z, Martelletti P, Lampl C, Togha M. Association of diet and headache. *J Headache Pain*. 2019;20(1):106. doi:10.1186/s10194-019-1057-1