

Ernährungsinterventionen zur Behandlung von chronischer und episodischer Migräne

Datum: 20.03.2024

Original Titel:

2:1 ketogenic diet and low-glycemic-index diet for the treatment of chronic and episodic migraine: a single-center real-life retrospective study

Kurz & fundiert

- 2:1-Keto-Diät und Ernährung mit niedrigem glykämischem Index gegen Migräne?
- Monozentrische, retrospektive Real-World-Studie aus Italien
- Analyse von Kopfschmerztagebuch, MIDAS- und HIT-6-Scores
- Messung von BMI, Fettmasse, fettfreier Masse und Gewicht
- Beide Ernährungsweisen wirksam gegen Migräne

MedWiss – Die 2:1-Keto-Diät und die Ernährung mit niedrigem glykämischem Index konnten in einer aktuellen Real-World-Studie erfolgreich zur Vorbeugung von Migräne eingesetzt werden.

Die Belege für die Wirksamkeit von Ernährungsinterventionen zur Prävention von Migräne nehmen zu, insbesondere im Hinblick auf die ketogene Diät (KD). Die KD ist eine Ernährungsform, die sehr arm an Kohlenhydraten, jedoch reich an Fett ist. In der medizin-wissenschaftlichen Literatur wird zu einem Fettanteil von 3:1 oder 4:1 in der Migränetherapie geraten. Für die Ernährung mit niedrigem glykämischem Index und die 2:1-KD gibt es jedoch weniger Belege.

Eine retrospektive Real-Life-Studie aus Italien hat nun die Wirksamkeit einer 2:1-KD sowie einer Ernährung mit niedrigem glykämischen Index (GI) bei chronischer und hochfrequenter episodischer Migräne untersucht.

Migräne: Ketogene Diät oder niedriger glykämischer Index?

Patienten mit hochfrequenter episodischer und chronischer Migräne wurden 3 Monate lang entweder mit einer Ernährung mit niedrigem GI (GI-Gruppe) oder einer ketogenen Diät im Verhältnis 2:1 (KD-Gruppe) behandelt. Mithilfe eines Kopfschmerztagebuchs wurden Daten zur Migränehäufigkeit und -intensität sowie zu den MIDAS- und HIT-6-Scores erhoben.

Anthropometrische Messungen (BMI, Fettmasse, fettfreie Masse und Körpergewicht) wurden ebenfalls durchgeführt. Die Autoren verglichen anschließend die zu Beginn der Studie und nach 3 Monaten der Ernährungsinterventionen erhobenen Daten.

Patienten mit einem BMI von 25 - 29,9 kg/m² erhielten die Diät mit niedrigem glykämischem Index, Patienten mit BMI of 18,5 - 24,9 kg/m² erhielten die 2:1 ketogene Diät. Die konkrete Umsetzung der Diät wurde jeweils individuell in einer Ernährungsberatung entwickelt und an Körpermaße und körperliche Aktivität angepasst.

Real-World-Studie mit 60 Migränepatienten

Insgesamt nahmen 60 Migräne-Patienten (80 % Frauen) an der Studie teil. Die GI-Gruppe umfasste 39 Patienten, die KD-Gruppe 21 Patienten. Fettmasse, Gewicht und BMI verbesserten sich signifikant in beiden Gruppen.

- GI-Gruppe:
 - Fettmasse: Beginn: 24,2; Studienende: 18,1
 - Gewicht: Beginn: 74,8; Studienende: 68,8
 - BMI: Beginn: 26,7; Studienende: 24,6
- KD-Gruppe:
 - Fettmasse: Beginn: 15,9; Studienende: 12,5
 - Gewicht: Beginn: 63,8; Studienende: 59,8
 - BMI: Beginn: 21,8; Studienende: 20,4

Die fettfreie Masse blieb hingegen stabil.

Die Ernährungs-Interventionen hatten zudem einen signifikanten, positiven Einfluss auf Intensität und Häufigkeit der Migräneanfälle sowie MIDAS- und HIT-6-Scores der Teilnehmer:

- GI-Gruppe:
 - Migräneintensität: Beginn: 8,1; Studienende: 4,8
 - Monatl. Migränetage: Beginn: 18,7; Studienende: 9,2
 - MIDAS-Score: Beginn: 75,8; Studienende: 32,1
 - HIT-6-Score: Beginn: 63,9; Studienende: 52,7
- KD-Gruppe:
 - Migräneintensität: Beginn: 8,1; Studienende: 5,9
 - Monatl. Migränetage: Beginn: 15,9; Studienende: 6,5
 - MIDAS-Score: Beginn: 69,8; Studienende: 31,5
 - HIT-6-Score: Beginn: 61,2; Studienende: 53,3

Änderung der Ernährungsweise kann Migränesymptome reduzieren

Die Untersuchung legt demnach nahe, dass sowohl die ketogene Diät als auch eine Ernährung mit niedrigem glykämischem Index zur Vorbeugung und Reduktion von Migränesymptomen angewendet werden könnten. Laut der Studienautoren sind allerdings weitere Studien mit größeren Stichproben und prospektivem, kontrolliertem Design erforderlich, um die Ergebnisse zu bestätigen.

Referenzen:

Tereshko Y, Dal Bello S, Di Lorenzo C, Pez S, Pittino A, Sartor R, Filippi F, Lettieri C, Belgrado E, Garbo R, Merlino G, Gigli GL, Valente M. 2:1 ketogenic diet and low-glycemic-index diet for the treatment of chronic and episodic migraine: a single-center real-life retrospective study. J Headache Pain. 2023 Jul 28;24(1):95. doi: 10.1186/s10194-023-01635-9. PMID: 37501109; PMCID: PMC10375678.