

Fischöl zur Migräneprevention

Datum: 16.09.2024

Original Titel:

High Dosage Omega-3 Fatty Acids Outperform Existing Pharmacological Options for Migraine Prophylaxis: A Network Meta-Analysis

Kurz & fundiert

- Omega-3-Fettsäuren EPA und DHA vielversprechend zur Migräneprophylaxe
- Netzwerk-Metaanalyse über 40 randomisiert-kontrollierte Studien mit 6 616 Teilnehmern
- EPA/DHA effektiver und verträglicher vs. Placebo als klassische Prophylaxen

MedWiss - Die Omega-3-Fettsäuren EPA und DHA gelten als vielversprechend zur Prophylaxe der Migräne. Eine Netzwerk-Metaanalyse über 40 randomisiert-kontrollierte Studien mit zusammen 6 616 Teilnehmern fand nun, dass hochdosierte EPA/DHA effektiver und verträglicher Attacken vorbeugt als klassische Prophylaxen.

Migräne ist eine sehr häufige neurologische Erkrankung, die nach aktuellen Schätzungen zwischen 9 und 18 % der Bevölkerung weltweit betrifft. Klassische pharmakologische Prophylaxen waren nur begrenzt wirksam und verträglich, häufig mit Ansprechraten von bis zu 40 - 50 % und häufigen Nebenwirkungen. Die Omega-3-Fettsäuren EPA und DHA gelten als vielversprechend zur Prophylaxe der Migräne.

Omega-3-Fettsäuren EPA und DHA vielversprechend zur Prophylaxe

Ziel der vorliegenden Netzwerk-Metaanalyse war es, die Wirksamkeit und Verträglichkeit verschiedener Dosierungen von EPA/DHA sowie weiterer in den USA zugelassener Migräneprophylaxen zu vergleichen. Die Autoren schlossen randomisiert-kontrollierte Studien in ihre Analyse ein, an denen Personen mit episodischer oder chronischer Migräne teilnahmen. Vorrangig untersuchte die Studie Veränderungen der Migränehäufigkeit und der Verträglichkeit der Behandlung, die anhand der Abbruchrate aus jeglichem Grund erfasst wurde. Sekundär betrachtete die Studie Ansprechraten, Veränderungen im Schweregrad der Migräne, Änderungen in der Häufigkeit weiterer Medikamenteneinnahmen zur Akutbehandlung sowie die Häufigkeit unerwünschter Ereignisse.

Netzwerk-Metaanalyse über 40 randomisiert-kontrollierte Studien mit 6 616 Teilnehmern

Insgesamt umfasste die Analyse 40 randomisiert-kontrollierte Studien mit zusammen 6 616 Teilnehmern im durchschnittlichen Alter von 35,0 Jahren (78,9 % Frauen). Untersuchte Prophylaxebehandlungen waren neben niedrig-, mittel- und hochdosierten EPA/DHA und weiteren

mehrfach ungesättigten Fettsäuren die Medikamente Amitriptylin, Candesartan, Cyclandelat, Lamotrigin, Lisinopril, Nortryptilin, Topiramamat, Propranolol, Valproat und Venlafaxin. In manchen Studien wurden Wirkstoffe zudem kombiniert. Die Nahrungsergänzung mit hochdosiertem EPA/DHA erreichte die stärkste Abnahme der Migränehäufigkeit im Vergleich zu einem Placebo (Mittelwertdifferenz, MD: -1,36; 95 % Konfidenzintervall, KI: -2,32 - -0,39) sowie die stärkste Abnahme des Schweregrads der Migräne (MD: -2,23; 95 % KI: -3,17 - -1,30 versus Placebo) unter allen betrachteten Behandlungen. Darüber hinaus war die Nahrungsergänzung mit hochdosiertem EPA/DHA die verträglichste der Behandlungen (Odds Ratio: 1,00; 95 % KI: 0,06 - 17,41 versus Placebo) unter allen untersuchten Prophylaxen.

Omega-3-Fettsäuren effektiver und verträglicher vs. Placebo als klassische Migräneprophylaxen

Die Netzwerk-Metaanalyse deutet demnach auf eine gute Migräneprophylaxe-Wirkung von hochdosiertem EPA/DHA. Im Vergleich zu klassischen Migräneprophylaxen, schließen die Autoren, sollte daher die Nahrungsergänzung Mittel der ersten Wahl sein, da zusätzlich zur besseren Wirksamkeit auch eine bessere Verträglichkeit gesehen wurde. Neuere Prophylaxen (Migräne-Antikörper) wurden hierbei nicht untersucht.

Referenzen:

Tseng PT, Zeng BY, Chen JJ, Kuo CH, Zeng BS, Kuo JS, Cheng YS, Sun CK, Wu YC, Tu YK, Stubbs B, Carvalho AF, Liang CS, Chen TY, Hsu CW, Suen MW, Yang CP, Hsu SP, Chen YW, Shiue YL, Hung CM, Su KP, Lin PY. High Dosage Omega-3 Fatty Acids Outperform Existing Pharmacological Options for Migraine Prophylaxis: A Network Meta-Analysis. *Adv Nutr.* 2024 Feb;15(2):100163. doi: 10.1016/j.advnut.2023.100163. Epub 2023 Dec 16. PMID: 38110000; PMCID: PMC10808921.