

## Inulin bei Migräne – Hinweise auf Rolle des Darmmikrobioms

**Datum:** 24.12.2024

### **Original Titel:**

A randomized, double-blind, placebo-controlled parallel trial to test the effect of inulin supplementation on migraine headache characteristics, quality of life and mental health symptoms in women with migraine.

### **Kurz & fundiert**

- Darmmikrobiom bei Migräne: Nahrungsergänzung mit Inulin relevant?
- Randomisiert-kontrollierte Studie mit 80 Frauen
- 10 g Inulin oder Placebo täglich für 12 Wochen
- Verbesserte psychische Symptome und Migräneschweregrad mit Inulin

**MedWiss – Eine randomisiert-kontrollierte Studie deutet auf vorteilhafte Effekte einer Nahrungsergänzung mit Inulin als Präbiotikum zur Behandlung von Migräne und unterstützt damit die Rolle des Darmmikrobioms bei dieser chronischen Erkrankung.**

---

Migräne ist eine komplexe neurovaskuläre Erkrankung, bei der wiederkehrend starke Kopfschmerzattacken und eine Reihe vorhergehender, begleitender und anschließender Symptome auftreten. Symptome wie Übelkeit und Erbrechen, Licht- und Geräuschempfindlichkeit, Schwindel, Konzentrationsstörungen und Stimmungsschwankungen treten so teils über mehrere Tage auf. Die Prävention von Migräneattacken ist daher sehr wichtig. Verschiedene Studien deuteten auf einen möglichen Einfluss von Veränderungen des Darmmikrobioms bei der Entstehung von Migräneattacken.

Inulin kann von Bifidobakterien, die eine wichtige Rolle in unserem Darmmikrobiom spielen, als Energiequelle genutzt werden, ist also ein Präbiotikum. Damit kann eine Nahrungsergänzung mit Inulin Bifidobakterien im Darm fördern. Die Substanz kommt beispielsweise in Topinambur, Chicorée und Pastinake vor.

### **Darmmikrobiom bei Migräne: Nahrungsergänzung mit Inulin relevant?**

Die vorliegende Studie untersuchte den Effekt einer Nahrungsergänzung mit Inulin auf Migräne, Lebensqualität und psychische Symptome bei Frauen mit Migräne zwischen 20 und 50 Jahren. Die Studie wurde randomisiert und doppelblind mit Placebokontrolle durchgeführt. Teilnehmerinnen erhielten zufällig entweder 10 g Inulin oder ein Placebo täglich für 12 Wochen. Die Wissenschaftler verglichen Schweregrad, Häufigkeit und Dauer der Migräneattacken sowie Symptome wie Depression, Ängste und Stress vor Behandlungsbeginn und nach 12 Wochen. Zusätzlich analysierte die Studie Veränderungen in Lebensqualität und Beeinträchtigung durch die Migräne (headache impact test, HIT-6).

## **Randomisiert-kontrollierte Studie mit 80 Frauen**

Insgesamt nahmen 80 Frauen an der Studie teil. In der Inulingruppe reduzierten sich Schweregrad, Dauer, Häufigkeit und Belastung durch die Kopfschmerzen (HIT-6) signifikant im Vergleich zur Placebogruppe.

Verbesserungen der Migräne:

- Schweregrad: Inulin: -1,95 vs. Placebo: -0,84;  $p = 0,004$
- Dauer: Inulin: -6,95 vs. Placebo: -2,05;  $p = 0,023$
- Häufigkeit: Inulin: -2,09 vs. Placebo: -0,37;  $p < 0,001$
- HIT-6: Inulin: -10,30 vs. Placebo: -6,52;  $p < 0,023$

Die Nahrungsergänzung mit Inulin ging zudem mit verbesserten psychischen Symptomen einher:

- Depression: Inulin: -4,47 vs. Placebo: -1,45;  $p < 0,001$
- Ängste: Inulin: -4,37 vs. Placebo: -0,70;  $p < 0,001$
- Stress: Inulin: -4,40 vs. Placebo: -1,50;  $p < 0,001$

Jedoch zeigte sich kein signifikanter Unterschied in der Lebensqualität zwischen Inulin- und Placebogruppe.

## **Verbesserte psychische Symptome und Migräneschweregrad mit Inulin**

Die Studie liefert somit Hinweise auf vorteilhafte Effekte einer Nahrungsergänzung mit Inulin in der Behandlung von Migräne und unterstützt damit die Rolle des Darmmikrobioms bei dieser chronischen Erkrankung.

### **Referenzen:**

Vajdi M, Khorvash F, Askari G. A randomized, double-blind, placebo-controlled parallel trial to test the effect of inulin supplementation on migraine headache characteristics, quality of life and mental health symptoms in women with migraine. *Food Funct.* 2024 Sep 30;15(19):10088-10098. doi: 10.1039/d4fo02796e. PMID: 39291634.