

Mangelnde Mineralstoffversorgung bei Migräne

Datum: 02.08.2023

Original Titel:

Decreased plasma levels and dietary intake of minerals in women with migraine

Kurz & fundiert

- Mineralstoffversorgung bei Migränepatientinnen im Vergleich mit gesunden Frauen
- Querschnittsstudie mit 38 Migränepatientinnen und 29 gesunden Kontrollpersonen
- Plasmaspiegel und Nährstoffaufnahme über 24 Stunden
- Niedrigere Konzentrationen von Magnesium, Kalzium, Kupfer und Zink bei Migräne
- Nahrungsaufnahme von Magnesium, Kupfer und Eisen geringer bei Migränepatientinnen
- Mangelausgleich durch Nahrungsanpassung eventuell bei Migräne sinnvoll

MedWiss - Die vorliegende Querschnittsstudie ermittelte Konzentrationen unterschiedlicher Mineralien bei Frauen mit und ohne Migräne. Dabei konnten geringere Plasmaspiegel verschiedener Mineralstoffe und eine niedrigere Aufnahme von Mineralien mit der Nahrung bei Frauen mit Migräne gezeigt werden. Anpassungen der Ernährung könnten somit bei Migränepatienten sinnvoll sein, so das Fazit.

Migräne ist eine komplexe neurologische Erkrankung, deren Ursache noch nicht verstanden ist. Ein Aspekt, der als möglicherweise relevant diskutiert wird, ist ein Ungleichgewicht in der Versorgung mit Mineralien bei Menschen mit Migräne. Dies wurde allerdings bislang bei Migränepatienten in den schmerzfreen Phasen (interiktal) kaum untersucht. Die vorliegende Studie ermittelte daher Konzentrationen unterschiedlicher Mineralien bei Frauen mit und ohne Migräne.

Mineralstoffversorgung bei Migräne

In die Querschnittsstudie wurde Frauen ähnlichen Alters und Gewichts mit Migränediagnose und ohne Migräne eingeschlossen. Die Autoren ermittelten Plasmaspiegel von Magnesium (Mg), Kupfer, Kalzium, Zink, Eisen und Selen bei allen Teilnehmerinnen. Die Aufnahme von Nährstoffen analysierte die Studie zudem über eine Befragung zur Ernährung in den letzten 24 Stunden. Die Belastung durch Migräne wurde mittels HIT-6 (Headache Impact Test, version 6) erfasst. Die Wissenschaftler analysierten schließlich den Zusammenhang zwischen Migräne-Belastung und der Versorgung mit Mineralien anhand der Plasmaspiegel und der Aufnahme mit der Nahrung.

Querschnittsstudie: Plasmaspiegel und Nährstoffaufnahme mit Migräne und ohne

An dieser Untersuchung nahmen insgesamt 67 Frauen teil, von denen 38 mit Migräne diagnostiziert waren. 29 Frauen dienten als Kontrolle. Frauen mit Migräne hatten signifikant niedrigere

Plasmaspiegel von Magnesium, Kalzium, Kupfer und Zink als die Kontrollpersonen. Zudem nahmen die Migränepatientinnen signifikant weniger Magnesium, Kupfer und Eisen mit ihrer Nahrung auf als die Frauen ohne Migräne. Die Belastung durch die Migräne war jedoch nicht mit der Mineralienversorgung oder deren Konzentrationen im Blut assoziiert.

Niedrigere Konzentrationen von Magnesium, Kalzium, Kupfer und Zink bei Migräne

Die Studie zeigt somit geringere Mengen verschiedener Mineralstoffe und niedrigere Aufnahme von Mineralien mit der Nahrung bei Frauen mit Migräne auf. Anpassungen der Ernährung könnten demnach einen wichtigen Beitrag leisten, einen möglichen Mineralienmangel auszugleichen. Hinweise zu Nährstoffen und Quellen aus der Ernährung können bei der [Deutschen Gesellschaft für Ernährung](#) gefunden werden.

Referenzen:

Silva ML, Martins LB, Dos Santos LC, Henriques GS, Teixeira AL, Dos Santos Rodrigues AM, Matos Ferreira AV. Decreased plasma levels and dietary intake of minerals in women with migraine. *Nutr Neurosci*. 2023 Jul;26(7):629-636. doi: 10.1080/1028415X.2022.2075308. Epub 2022 Jun 3. PMID: 35656968.