

Mehr Koffein steigert Risiko für Migräne

Datum: 23.06.2025

Original Titel:

The S-shaped association between dietary caffeine intake and severe headache or migraine: a cross-sectional study based on NHANES

Kurz & fundiert

- Kopfschmerz und Migräne – welche Rolle spielt die Koffeinmenge?
- Analyse von Koffeinkonsum und Kopfschmerz von 5 234 Personen
- Höhere Risiken für schwere Kopfschmerzen oder Migräne mit mehr Koffein

MedWiss – Koffeinkonsum kann einen Einfluss auf schwere Kopfschmerzen und Migräne haben, zeigte eine Analyse über 5 234 Menschen. Personen mit ausgeprägterem Koffeinkonsum hatten demnach ein höheres Risiko für Kopfschmerzen.

Schwere Kopfschmerzen oder Migräne stellen besonders häufig neurologische Störungen dar, die das Leben Betroffener stark beeinträchtigen. Welche Rolle der tägliche Konsum von Kaffee oder Koffein für den Schweregrad von Kopfschmerz oder Migräne spielt, ist bislang kontrovers diskutiert. Die vorliegende Studie nutzte bevölkerungsweite Daten, um den Zusammenhang zu analysieren.

Kopfschmerz und Migräne – welche Rolle spielt die Koffeinmenge?

Die Autoren nutzten Patientendaten der NHANES-Studie (National Health and Nutrition Examination Survey), die zwischen 1999 und 2004 in den USA erhoben wurden. Hier betrachtete Studienteilnehmer waren zwischen 20 und 49 Jahren alt. Die Studie untersuchte einen möglichen Dosis-Wirkungs-Zusammenhang zwischen dem täglichen Kaffee- bzw. Koffeinkonsum und schweren Kopfschmerzen oder Migräne sowie mögliche Unterschiede in Untergruppen.

Analyse von Koffeinkonsum und Kopfschmerz von 5 234 Personen

Insgesamt analysierte die Untersuchung Daten von 5 234 Teilnehmern, von denen 26,69 % (1 397/5 234) an schweren Kopfschmerzen oder Migräne litten. Verglichen mit Personen mit niedrigerem Koffeinkonsum (Quartil 1, Q1: $\leq 1,81$ mg/Tag) hatten Personen mit höherem Koffeinkonsum nominell (Q2; $1,81 - 45,48$ mg/Tag) oder signifikant (Q3: $45,48 - 125,95$ mg/Tag; Q4: $\geq 125,95$ mg/Tag) höhere Risiken für schwere Kopfschmerzen oder Migräne.

Risiko für schwere Kopfschmerzen oder Migräne versus Quartil mit niedrigem Konsum:

- Q2: Odds Ratio, OR: 1,149; 95 % Konfidenzintervall, KI: 0,95 – 1,38; $p = 0,145$

- Q3: OR: 1,44; 95 % KI: 1,19 - 1,73; $p = 0,001$
- Q4: OR: 1,56; 95 % KI: 1,28 - 1,91; $p < 0,001$

Höhere Risiken für schwere Kopfschmerzen oder Migräne mit mehr Koffein

Die Autoren schließen, dass der Koffeinkonsum einen Einfluss auf schwere Kopfschmerzen und Migräne haben kann. Personen mit ausgeprägterem Koffeinkonsum hatten demnach ein höheres Risiko für Kopfschmerzen.

Referenzen:

Liao Z, Lin A, Zeng J, Zou Y, Chen Y, Liu Z and Zhou Z (2025) The S-shaped association between dietary caffeine intake and severe headache or migraine: a cross-sectional study based on NHANES. *Front. Neurol.* 16:1517942. doi: 10.3389/fneur.2025.1517942