

Metaanalyse: Fettsäuren gegen Migräne

Datum: 30.03.2026

Original Titel:

Impact of Fatty Acid Supplementation on Migraine Outcomes: A Systematic Review and Meta-analysis

Kurz & fundiert

- Nahrungsergänzung mit Fettsäuren relevant bei Migräne?
- Metaanalyse von 6 randomisiert-kontrollierten Studien, 407 Studienteilnehmer
- Supplementierung von Omega-3-Fettsäuren, teils kombiniert mit Omega-6-Reduktion, 1 Studie mit Alpha-Liponsäure
- Signifikante Verbesserungen von Kopfschmerzintensität, Häufigkeit, Dauer und Beeinträchtigung durch Kopfschmerzen im Alltag

MedWiss – Ein systematischer Review mit Metaanalyse über 6 Studien fand, dass eine Nahrungsergänzung mit Omega-3-Fettsäuren Migränesymptome signifikant lindern kann. Schmerzintensität, Dauer und Häufigkeit der Attacken sowie die Beeinträchtigung durch Kopfschmerzen im Alltag konnten verbessert werden.

Migräne ist eine häufige neurologische Erkrankung, welche die Lebensqualität der Betroffenen erheblich beeinträchtigt. Eine Supplementierung mit Fettsäuren wird als möglicher Ansatz zur Migräneprophylaxe diskutiert, die Ergebnisse sind bislang jedoch uneinheitlich.

Fettsäuresupplementierung bei Migräne?

Das Ziel eines systematischen Reviews mit Metaanalyse war es, die Wirksamkeit einer Supplementierung mit Fettsäuren auf klinische Migräneparameter zu untersuchen. Die Analyse wurde unter Verwendung elektronischer Datenbanken wie Medline, Scopus, Web of Science und CINAHL bis zum 7. Oktober 2024 durchgeführt. Eingeschlossen wurden Studien mit Erwachsenen mit diagnostizierter Migräne, die eine Nahrungsergänzung mit Fettsäuren erhielten. Ausschließlich randomisierte kontrollierte Studien mit Bewertung klinischer Migräneparameter wurden in die Analyse aufgenommen.

Systematischer Review mit Metaanalyse von 6 randomisiert-kontrollierten Studien

Insgesamt wurden 6 randomisierte, kontrollierte Studien mit 407 Studienteilnehmern mit chronischer Migräne analysiert. Die Interventionen umfassten Omega-3-Supplementierung mit oder ohne Einschränkung von Omega-6 über einen Zeitraum von 8 - 16 Wochen sowie 1 Studie mit Alpha-Liponsäure. Das Gesamtbias-Risiko wurde als niedrig eingestuft. Die zusammenfassende Analyse zeigte signifikante Reduktionen der Kopfschmerzintensität (Mittelwertdifferenz, MD: -1,77; 95 %

Konfidenzintervall, KI: -3,32 - -0,21; p = 0,03), der Kopfschmerzdauer (MD: -0,77; 95 % KI: -1,05 - -0,50; p < 0,00001), der Kopfschmerzhäufigkeit (MD: -1,91; 95 % KI: -2,61 - -1,21; p < 0,00001) sowie der Belastung durch Kopfschmerzen im Alltag (Headache Impact Test, HIT-6; MD: -2,44; 95 % KI: -4,13 - -0,76; p = 0,004).

Supplementierung mit Omega-3-Fettsäuren verbessert klinische Migräneparameter

Nach Ansicht der Studienautoren liefert die Metaanalyse moderate Evidenz dafür, dass eine Supplementierung mit Fettsäuren, insbesondere mit Omega-3, klinische Migräneparameter verbessert. Weitere hochwertige, randomisierte kontrollierte Studien sind laut der Autoren erforderlich, um diese Ergebnisse zu bestätigen, insbesondere hinsichtlich der Wirkung von Alpha-Liponsäure.

Referenzen:

García-Pérez-de-Sevilla G, González-de-la-Flor Á. Impact of Fatty Acid Supplementation on Migraine Outcomes: A Systematic Review and Meta-analysis. *Nutr Rev.* 2025 Sep 1;83(9):1621-1630. doi: 10.1093/nutrit/nuae219. PMID: 39823374.