

Metastudie findet, dass Fischöl Migräneattacken verkürzen kann

Datum: 26.06.2018

Original Titel:

Effects of omega-3 fatty acids on the frequency, severity, and duration of migraine attacks: A systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials

Diese Übersichtsanalyse zeigt, dass die Nahrungsergänzung mit Omega-3-Fettsäuren bei Weitem nicht alles verbessern oder heilen kann. Aber regelmäßiger Fischkonsum oder zusätzlich eingenommenes Fischöl kann offenbar Migräneattacken verkürzen. Um eine sinnvolle Dosierungsempfehlung für Migränepatienten zu geben, müssten nun aber weitere gezielte und methodisch saubere Studien diese Ergebnisse überprüfen und mit unterschiedlichen Einnahmemengen und -häufigkeiten testen.

Welchen Einfluss die Ernährung auf die Migräne, ihren Schweregrad und die Häufigkeit der Attacken hat, wird immer wieder debattiert. Unbestritten gibt es für jeden Migränebetroffenen eine eigene Kombination von Triggern, die zu einer Migräne führen können. Aber kann eine spezielle Ernährung, die über das Vermeiden von Attackenauslösern hinausgeht, einen Unterschied machen? Dieser Frage gingen nun iranische Forscher rund um Ernährungswissenschaftlerin Dr. Mansoori von der *Ahvaz Jondishapour University of Medical Sciences* in einer vergleichenden Übersichtsstudie nach.

Kann eine spezielle Ernährung einen Unterschied bei Migräne machen?

In dieser sogenannten Metaanalyse wurden Studien verglichen, die jeweils zufällig Patienten omega-3-Fettsäuren oder Placebo zugewiesen hatten. Solche kontrollierten Studien laufen typischerweise auch ‚verblindet‘ ab, die Patienten sind also vor Studienende nicht informiert über den Inhalt der jeweils eingenommenen Kapseln. In den analysierten Studien wurde die Wirksamkeit der speziellen Fette, die unter anderem in fetten Meeresfischen wie Lachs oder Aal zu finden sind, auf die Häufigkeit, Intensität und Dauer von Migräneanfällen untersucht. Die Forscher fanden entsprechende Untersuchungen aus verschiedenen medizinwissenschaftlichen Datenbanken, in denen klinische Studien aufgeführt werden.

Wirkung von Lachs und Aal auf Häufigkeit, Intensität und Dauer von Migräneanfällen

Von den 13 klinischen Studien, die tatsächlich kontrolliert Omega-3-Fettsäuren mit Placebo verglichen hatten, ermöglichten 5 Studien einen gezielten Vergleich der Wirksamkeit der Behandlung auf die Häufigkeit der Migräneattacken. Aus zwei Studien konnte der Effekt auf die Migränedauer und aus 3 Studien der Effekt auf den Schweregrad der Migräneattacken ermittelt werden. Bei allen Studien wurde die mögliche Voreingenommenheit der Studienleiter mit Hilfe eines spezialisierten Bewertungswerkzeuges bestimmt, um zu erfassen, wie wertvoll die Studienergebnisse tatsächlich waren. Danach wurden gemessene Effekte anschließend gewichtet. Im Ergebnis zeigte sich, dass die Nahrungsergänzung mit Omega-3-Fettsäuren keinen Einfluss auf

die Häufigkeit der Migräneanfälle hatte. Auch der Schweregrad der Attacken wurde in den verglichenen Studien nicht von den Fetten beeinflusst. Einen positiven Effekt des Fischöls konnten die Forscher aber auf die Dauer der Anfälle finden: im Mittel über die klinischen Studien litten die Studienteilnehmer, die Omega-3-Fettsäuren eingenommen hatten, unter kürzeren Migräneanfällen als die Teilnehmer, die nur das Placebo erhalten hatten. Der Effekt ließ sich aufgrund der Studien auch in Zahlen fassen: im Mittel dauerte eine Migräne ohne zusätzliches Fischöl fast 4 Stunden länger.

Nahrungsergänzung mit Omega-3-Fettsäuren ohne Einfluss auf die Häufigkeit, verkürzt aber Migräneanfälle

Diese Übersichtsanalyse zeigt also, dass die Nahrungsergänzung mit Omega-3-Fettsäuren bei Weitem nicht alles verbessern oder heilen kann. Aber regelmäßiger Fischkonsum oder zusätzlich eingenommenes Fischöl kann offenbar Migräneattacken verkürzen. Um eine sinnvolle Dosierungsempfehlung für Migränepatienten zu geben, müssten nun aber weitere gezielte und methodisch saubere Studien diese Ergebnisse überprüfen und mit unterschiedlichen Einnahmemengen und -häufigkeiten testen.

Referenzen:

Maghsoumi-Norouzabad L, Mansoori A, Abed R, Shishehbor F. Effects of omega-3 fatty acids on the frequency, severity, and duration of migraine attacks: A systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *Nutr Neurosci*. June 2017;1-10. doi:10.1080/1028415X.2017.1344371.