

Migräne mit Reizdarmsyndrom: Mehr Vollkorn, weniger Kupfer, mehr Zink

Datum: 14.07.2022

Original Titel:

The potential impact of nutritional intake on symptoms severity in patients with comorbid migraine and irritable bowel syndrome

Kurz & fundiert

- Zusammenhang zwischen Nährstoffaufnahme und Migränesymptomen bei begleitendem Reizdarmsyndrom?
- Patienten mit Migräne und Reizdarmsyndrom
- Analyse von Stärke und Häufigkeit von Reizdarmsyndrom und Migräne sowie Nährstoffaufnahme
- Fragebögen und 24-stündige Beobachtung
- Kupfer- und Fettaufnahme in Zusammenhang mit starker Migräne und Reizdarmsyndrom
- Zink und Ballaststoffe in negativer Korrelation zu starker Migräne und Reizdarmsyndrom

MedWiss – Migräne tritt als häufigste neurologische Störung in der Bevölkerung auf, allerdings auch oft in Begleitung des Reizdarmsyndroms. Da es bisher an Ernährungsrichtlinien für die Kombination dieser beiden Krankheiten fehlt, wurde in dieser Studie untersucht, welche Nährstoffe hilfreich sein könnten.

Migräne tritt bei rund 10 % der Bevölkerung auf, häufiger bei Frauen als bei Männern. Weitere Erkrankungen, wie zum Beispiel das Reizdarmsyndrom, können begleitend auftreten. Da hierbei Ernährung und Nährstoff-Aufnahme eine wichtige Rolle spielen, wurde in dieser Studie untersucht, welche Nährstoffe sich förderlich auf Symptome der beiden Krankheiten auswirken und welche nachteilig sein können.

Fragebögen und 24-stündige Beobachtung zur Analyse der Ernährung

Insgesamt wurden 100 Patienten mit Migräne und Reizdarmsyndrom untersucht. Das mittlere Alter der Teilnehmer betrug 36 Jahre. Die Schwere der beiden Krankheiten sowie die Frequenz der Migräne wurden analysiert. Die Nährstoffaufnahme wurde über einen Nahrungsmittel-Frequenz-Fragebogen und eine 24-stündige Beobachtung ermittelt.

Zink und Ballaststoffe wirken sich positiv aus

Die Stärke von Migräne und Reizdarm stand in deutlichem Zusammenhang mit der Aufnahme von Kupfer und Fett. Kupfer-haltige Nahrungsmittel steigerten somit die Erkrankungssymptomatik. Zink und Ballaststoffe hatten hingegen einen positiven Effekt. Die Kupferaufnahme wurde als

unabhängige Vorhersage für die Stärke der Migräne und des Reizdarmsyndroms festgestellt. Patienten mit episodischer Migräne (69 %) nahmen signifikant mehr gekochtes und frisches Gemüse und Vollkornbrot und weniger gesättigte Fette (tierische Fette) zu sich als Patienten mit chronischer Migräne (31 %). Patienten mit moderater Migräne (37 %) tranken eher Getränke auf Kräuterbasis (Tee und Kräutertee, hier besonders mit Minze, Kamille u.a.) als Teilnehmer mit starker Migräne (63 %). Die Autoren beschreiben diese Kräuter als besonders Zink-haltig und berichten, dass zu große Mengen an Kupfer bei geringen Mengen an Zink in früheren Arbeiten bereits als Marker für erhöhte Inflammation und oxidativen Stress beschrieben wurden. Vollkornbrot und Ballaststoffe reduzierten in den vorliegenden Daten den Schweregrad des Reizdarmsyndroms.

Die Autoren schließen aus diesen Untersuchungen, dass Patienten mit Migräne und begleitendem Reizdarmsyndrom bei der Ernährung auf einen geringen Fett- und Kupfergehalt achten sollten. Dabei spielen vermutlich besonders gesättigte Fettsäuren, also tierischen Ursprungs, und verarbeitete Fette eine Rolle, die zudem nicht zu den Omega-3-Fettsäuren (beispielsweise aus fettem Seefisch) gehören, so die Autoren. Hingegen scheint eine Zink- und Ballaststoff-reiche Ernährung förderlich zu sein. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung weist jedoch darauf hin, dass die [Aufnahme von Zink](#) bei Ernährung mit Vollkornprodukten und Hülsenfrüchten etwas erschwert ist und entsprechend mehr Zink-haltige Nahrung aufgenommen werden muss.

Referenzen:

Magdy R, Eid RA, Hassan M, Abdelghaffar M, El Sayed AF, Mohammed Z, Hussein M. The potential impact of nutritional intake on symptoms severity in patients with comorbid migraine and irritable bowel syndrome. BMC Neurol. 2022 May 30;22(1):199. doi: 10.1186/s12883-022-02723-0. PMID: 35637446; PMCID: PMC9150376.