

Migräne mit Übergewicht: kann kontrolliertes Abnehmen helfen?

Datum: 15.05.2018

Original Titel:

Behavioral Weight Loss Intervention for Migraine: A Randomized Controlled Trial.

Ob man übergewichtig oder schlank ist, kann möglicherweise das Risiko, unter Migräne zu leiden, erhöhen (Gelaye und Kollegen, 2017 in der Fachzeitschrift *Neurology* erschienen). Gleichzeitig haben frühere Studien auch Hinweise darauf gefunden, dass Migräneattacken bei bestehendem Übergewicht oft häufiger sind und schwerer ausfallen. Prof. Bond, Experte für mobile Unterstützung für Gewichtsreduktion und die Rolle von Übergewicht bei Migräne, untersuchte mit US-amerikanischen Kollegen aus Psychiatrie, Neurologie, Adipositas- und Diabetesforschung:

Kann ein kontrollierter Gewichtsverlust die Häufigkeit von Kopfschmerzen reduzieren?

Dazu wurden speziell Frauen mit Migränediagnose und bestehendem starkem Übergewicht als Teilnehmer gewonnen. Die Teilnehmerinnen waren zwischen 18 und 50 Jahren alt, litten unter zwischen 4 bis zu 20 Migräneattacken pro Monat und hatten mäßiges bis schweres Übergewicht (BMI 25 bis 50 kg/m²). Die Frauen wurden zufällig einer von zwei Gruppen zugeteilt: 54 der Frauen nahmen für 4 Monate an einem Gewichtsverlustprogramm teil, indem sie gezielt zu Sportübungen und Verhaltensänderungen beim Essen angeleitet wurden. Die zweite Gruppe (56 Teilnehmerinnen) erhielt Informationen zu Migränekontrolle und -behandlungen. Sämtliche Patientinnen führten über 4 Wochen hinweg ein Smartphone-basiertes Kopfschmerztagebuch jeweils zu Beginn der Studie vor der Gruppenteilnahme, im Anschluss an die Gruppenphase und zur Nachsorge 3 Monate nach der Gruppenphase. Ziel der Behandlung (Gewichtsverlust versus Migräneinformation) war eine Veränderung in der Zahl der Migränetage pro Monat.

Gewichtsverlustprogramm im Vergleich zu Informationen zur Migränekontrolle

Von den ursprünglich 110 Teilnehmerinnen führten etwa dreiviertel die Programme (85 Teilnehmer) und Nachsorgetests (80 Teilnehmer) komplett durch. Nicht überraschend wurde die Gewichtsverlustgruppe im Durchschnitt schlanker im Laufe des Programms. Im Vergleich zu den Patientinnen, die nur über Migräne informiert worden waren, verloren sie zum Ende des Behandlungsprogramms 3,8 kg, die Infogruppe dagegen wurde durchschnittlich um 0,9 kg schwerer. Zum Nachsorgetermin wog die Gewichtsverlustgruppe noch durchschnittlich 3,2 kg weniger als zu Beginn der Studie, die Informationsgruppe dagegen 1,1 kg mehr. Die Gruppen unterschieden sich allerdings nicht in der Zahl der Migränetage im Anschluss an die Behandlungsphase. Beide litten im Schnitt an 3 Tagen weniger (Gewichtsgruppe) bzw. an 4 Tagen weniger (Infogruppe) unter Migräneanfällen. Dieser Effekt war auch zum Nachsorgetermin messbar und hatte sich sogar bei beiden Gruppen leicht gesteigert.

Weniger Migränetage: Gewichtsverlustprogramm vergleichbar hilfreich wie ein Migräneinformationsprogramm

Die Studie fand damit, dass ein Gewichtsverlustprogramm bei übergewichtigen Patientinnen

vergleichbare Unterstützung in der Migränekontrolle bieten kann wie ein Migräneinformationsprogramm. Zukünftige Studien sollen nun überprüfen, ob Migräne-Patienten von kontrollierten Gewichtsverlustprogrammen zusätzlich zu medikamentösen Migräneprophylaxen stärker profitieren könnten als von den Medikamenten allein. Die Studienlage bisher unterstützt aber schon jetzt die Idee, dass bei Migräne auch das Gewicht als verstärkender Faktor berücksichtigt und behandelt werden sollte.

Referenzen:

Bond DS, Thomas JG, Lipton RB, Roth J, Pavlovic JM, Rathier L. Behavioral Weight Loss Intervention for Migraine: A Randomized Controlled Trial. *Obesity*. 2017. Available at: <http://doi.wiley.com/10.1002/oby.22069>.