

Migräneprävention mittels ketogener Diät

Datum: 28.11.2022

Original Titel:

Migraine Prevention through Ketogenic Diet: More than Body Mass Composition Changes

Kurz & fundiert

- Ketogene Diät als Migräneprävention
- Zusammenhang zwischen Übergewicht und Migräne
- Ketogene Diät über 3 Monate, 23 Patienten
- Effekte über Gewichtsreduktion hinaus?
- Untersuchung neurologischer und ernährungsphysiologischer Gesundheit
- Reduktion monatlicher Migränetage, Tage mit akuter Medikation, Gewicht, BMI und Körperfettanteil
- Besserung der Migräne unabhängig von Gewichts- und Fettreduktion
- Kontrollierte Studien zur Einschätzung nötig

MedWiss - Migräne ist eine der häufigsten neurologischen Störungen weltweit, die viele Menschen alltäglich einschränkt und behindert. Dabei ist der Zusammenhang zwischen dem Gewicht und dem Auftreten von Migräne bekannt und auch der Einfluss, den die Ernährung darauf haben kann. Wie sich eine ketogene Ernährung auf Migräne und den Körper auswirkt, wurde in dieser Studie untersucht. Demnach litten die Teilnehmer nach 3 Monaten der ketogenen Ernährung seltener unter Migräne als zuvor. Die Studie wurde jedoch ohne Kontrollgruppe und mit nur 23 Teilnehmern durchgeführt.

Ernährung spielt in vielerlei Hinsicht eine große Rolle. Vor allem Menschen, die ihr Gewicht reduzieren wollen, befassen sich meist genauer mit dem Thema. Allerdings kann die Ernährung auch bei manchen Krankheiten große Auswirkungen haben, so auch bei Migräne. Ob und wie sich eine ketogene Ernährung auf Migräne auswirkt, wurde in dieser Studie eingehender untersucht.

Migräne: Besser mit ketogener Diät?

Insgesamt ernährten sich 23 Teilnehmer mit Migräne, von denen 22 weiblich waren, über 3 Monate hinweg ketogen. Dabei wurde sie zu Beginn und Ende der Studie neurologisch sowie ernährungsphysiologisch untersucht, wobei unter anderem auch die Körperzusammensetzung, besonders der Fettanteil, analysiert wurden.

3-monatige ketogene Ernährung

Die Autoren konnten beobachten, dass die monatlichen Migränetage von durchschnittlich 12,5 auf

6,7 gesenkt werden konnten. Die Tage, an denen akut Medikamente benötigt wurden, reduzierten sich von durchschnittlich 11,06 auf 4,93. Zudem war zu sehen, dass das Gewicht im Schnitt um 5,4 kg gesenkt werden konnte (73,8 +/- 15,2 vs. 68,4 +/- 14,6) und der BMI (Body Mass Index, dt.: Körper zu Masse Verhältnis) um 3,2 Punkte (26,9 +/- 6,2 vs. 23,7 +/- 8,1). Dabei reduzierte sich vor allem der Körperfettanteil um durchschnittlich 8 kg (28,6 +/- 12,5 vs. 20,6 +/- 9,8). Es zeigte sich zudem, dass der Erfolg der Diät bezüglich der Migräne nicht mit der Gewichts- oder Fettreduktion zusammenhing.

Linderung der Migräne - teilweise Gewichtsreduktion

Die Autoren deuten so darauf hin, dass eine Ernährungsumstellung zu einer ketogenen Diät auch ohne eine Gewichtsreduktion womöglich Potenzial bei Migräne hat. Allerdings war diese Studie nicht mit einer Kontrollgruppe durchgeführt worden. Die Ergebnisse basieren zudem auf einer nur kleinen Patientengruppe. Die ketogene Diät stellt darüber hinaus eine stark eingeschränkte Ernährung dar, die nur nach ärztlicher Beratung und Einschätzung gestartet werden sollte.

Referenzen:

Valente M, Garbo R, Filippi F, Antonutti A, Ceccarini V, Tereshko Y, Di Lorenzo C, Gigli GL. Migraine Prevention through Ketogenic Diet: More than Body Mass Composition Changes. *J Clin Med.* 2022 Aug 23;11(17):4946. doi: 10.3390/jcm11174946. PMID: 36078876; PMCID: PMC9456603.