

Mit Fett gegen Migräne

Datum: 31.05.2021

Original Titel:

Effectiveness of ketogenic diet in treatment of patients with refractory chronic migraine

Kurz & fundiert

- Eine über drei Monate durchgeführte ketogene Diät konnte Häufigkeit und Intensität chronischer Migräne deutlich lindern.
- Neben dem positiven Effekt auf Kopfschmerzen hatte die Diät auch positive Auswirkungen auf BMI und Gewicht der Teilnehmer.

MedWiss - In der in Turin (Italien) durchgeführten Studie mit 38 Teilnehmern konnten die Autoren feststellen, dass sich eine ketogene Diät stark auf die Stärke, Dauer und Frequenz von Migräneanfällen auswirkt. Dabei wird die Aufnahme von Kohlenhydraten deutlich auf maximal 30 g/ Tag reduziert und der tägliche Energiebedarf mit einer protein- und lipidreichen Ernährung gedeckt.

Bei einer ketogenen Ernährung verzichtet man zu einem Großteil auf Kohlenhydrate und stellt so den Metabolismus gezielt um. Dabei werden Fette zur Haupt-Energiequelle. Da sich die Keto-Diät schon bei Epilepsie-Patienten bewährt hat, ziehen die Autoren sie nun auch als Behandlungsmöglichkeit für Migräne-Patienten in Betracht.

Stark ausgeprägte Migräne zu Beginn der Studie

Insgesamt nahmen 38 Patienten an der Studie teil, allerdings beendeten sie nur 23. Der Altersdurchschnitt lag bei 46, das mittlere Gewicht bei 63,5 kg und der mittlere Body Mass Index (BMI) bei 26,5. Die hauptsächlich weiblichen Patienten (36 Frauen, 2 Männer) gaben im Durchschnitt an, Migränattacken von im Schnitt 24 Stunden Dauer und Symptome an 30 Tagen pro Monat zu erleiden. Die Kopfschmerzen erreichten typischerweise Stärke 3 auf einer Skala von 1-3. Sie nahmen dabei im Schnitt 30 Schmerztabletten pro Monat, um dem entgegenzuwirken.

Individuell angepasste Ernährung

Die Keto-Diät über 3 Monate wurde individuell an die Teilnehmer angepasst. Es wurden maximal 30 g Kohlenhydrate pro Tag eingenommen. Die Kalorienaufnahme pro Tag wurde nach BMI bestimmt: Je höher der BMI, desto niedriger die Kalorienaufnahme. Neben den vorgeschriebenen Mahlzeiten nahmen die Patienten zusätzlich Vitamine und Mineralstoffe ein. Auf die dreimonatige Diät folgte eine Übergangsphase von einem Monat und eine Gewöhnungsphase von 2 Monaten, um den Körper wieder an Kohlenhydrate zu gewöhnen.

Starke Reduktion von Kopfschmerzen nach der Diät

Nach der Diät konnten die Autoren eine starke Reduktion der Migräne-Symptome feststellen. Die Dauer der Migräneanfälle nahm um 77,1% ab, die Häufigkeit (Tage im Monat) von Tagen mit Symptomen sank im Schnitt um 75% und die Stärke der Schmerzen in der Skala von 1-3 reduzierte sich von ursprünglich 3 auf 1. Zudem nahmen die Teilnehmer nur noch 6 Schmerztabletten im Monat ein statt 30. Neben dem positiven Effekt auf die Migräne konnten die Autoren auch feststellen, dass die Patienten rund 5 kg abnahmen und der mittlere BMI von 26,5 auf 22,3 sank.

Die hier genutzte kontrollierte Ketose, die durch die Ernährung gezielt verursacht wird, scheint somit laut Autoren positive Auswirkungen auf die Migräne der Patienten zu haben. Dabei muss allerdings beachtet werden, dass die Teilnehmerinnen von Spezialisten betreut wurden und bei fehlerhafter ketogener Ernährung die Gesundheit gefährdet werden kann. Zudem ist diese Art der Ernährung sehr unflexibel und schwer mit einem normalen Sozialleben zu vereinbaren. Nachdem die Autoren aber den durchweg positiven Effekt, den diese Diät haben kann, zeigten, stehen nun Untersuchungen zu längerfristigen Lösungen in größerem Umfang an.

Referenzen:

Bongiovanni D, Benedetto C, Corvisieri S, Del Favero C, Orlandi F, Allais G, Sinigaglia S, Fadda M (2021) Effectiveness of ketogenic diet in treatment of patients with refractory chronic migraine. *Neurol Sci.* doi: 10.1007/s10072-021-05078-5.