

Probiotika plus Vitamin D bei Migräne

Datum: 14.05.2025

Original Titel:

Effects of probiotic and vitamin D co-supplementation on clinical symptoms, mental health, and inflammation in adult patients with migraine headache: a randomized, triple-blinded, placebo-controlled trial

Kurz & fundiert

- Vitamin D und Probiotika mögliche ergänzende Therapie bei Migräne?
- Randomisierte, placebokontrollierte Studie mit 72 Personen
- Seltener Migräne, geringerer Schweregrad
- Kein signifikanter Effekt auf Kopfschmerzdauer, CRP, Psyche oder Belastung
- Probiotika und Vitamin D über 12 Wochen unterstützend bei Migräne

MedWiss - Eine Nahrungsergänzung mit Probiotika und Vitamin D über 12 Wochen wirkte sich positiv auf unterschiedliche Aspekte der Migräne aus, fand eine randomisierte, placebokontrollierte Studie mit 72 Teilnehmern. Weitere Studien müssen dies nun überprüfen und mit einer Nahrungsergänzung mit ausschließlich Vitamin D oder Probiotika vergleichen.

Migräne ist eine chronische neurologische Erkrankung, die nach aktuellen Schätzungen jede 15 % der Frauen betrifft und insgesamt vermutlich 1 von 10 Menschen. Die Erkrankung umfasst weit mehr als starke Kopfschmerzen – Prodrome und Postdrome können über Tage mit verschiedensten Symptomen wie Stimmungsschwankungen, Konzentrationsschwierigkeiten und Fatigue stark einschränken. Akutbehandlungen fangen typischerweise die Kopfschmerzphase ab. Prophylaxen sollen darüber hinaus die Zahl der Anfälle reduzieren. Die Behandlung kann jedoch für manche Patienten nicht ausreichend wirken oder Nebenwirkungen haben. Ergänzende Behandlungen gehören meist zur Migränetherapie dazu – neben Relaxationsübungen ist dies nach den aktuellen Leitlinien beispielsweise die Nahrungsergänzung mit Magnesium. Vitamin D und Probiotika wurden ebenfalls als mögliche begleitende Therapie diskutiert. Dahinter stehen Hinweise auf eine mögliche Rolle des Magen-Darm-Trakts und einer möglichen Dysbiose bei der Entstehung von oder während Migräneattacken. Die vorliegende Studie untersuchte nun, wie sich ergänzend eingenommene Vitamin D und Probiotika auf klinische Charakteristika von Migräne, Alltagsfunktionalität, psychische Gesundheit und Blutspiegel des Entzündungsmarkers CRP (high-sensitivity C-reactive protein) auswirken.

Vitamin D und Probiotika mögliche ergänzende Therapie bei Migräne?

In der randomisierten, dreifach verblindeten, placebokontrollierten Studie erhielten erwachsene Migränepatienten zwischen 18 und 55 Jahren randomisiert entweder Vitamin D (50 000 IU alle 2

Wochen) plus Probiotika ($4,5 \times 10^{11}$ CFU pro Tag) oder Placebo für 12 Wochen zugewiesen. Die Probiotika enthielten *Lactobacillus plantarum*, *Lactobacillus casei*, *Lactobacillus acidophilus*, *Lactobacillus bulgaricus*, *Bifidobacterium infantis*, *Bifidobacterium longum*, *Bifidobacterium breve* und *Streptococcus thermophilus*.

Die Wissenschaftler erfassten die Belastung durch Kopfschmerz (Headache Impact Test, HIT-6) sowie depressive Symptome, Ängste und Stress (Depression, anxiety and stress scale, DASS) zu Beginn der Studie sowie nach 12 Wochen. Darüber hinaus führten die Teilnehmer ein Tagebuch zur Ermittlung von Häufigkeit, Dauer und Schweregrad der Migräneattacken über jeweils 30 Tage. Dies wurde ebenfalls zu Beginn sowie zum Ende der Intervention betrachtet. Die Analyse umfasste auch anthropometrische Maße (wie Körpergewicht oder BMI, body mass index), Blutdruck, Vitamin-D-Spiegel im Blut (25-Hydroxy Vitamin D) sowie den Spiegel des Entzündungsmarkers CRP.

Randomisierte, placebokontrollierte Studie mit 72 Personen

Insgesamt nahmen 72 Personen mit Migräne im durchschnittlichen Alter von 37,46 Jahren ($\pm 8,32$ Jahre) an der Studie teil. Die Nahrungsergänzung mit Probiotika und Vitamin D erreichte im Vergleich zum Placebo eine signifikante Steigerung des Blutspiegels von Vitamin D ($+12,86 \pm 1,64$ vs. $+1,12 \pm 0,80$ ng/ml; $p < 0,001$). Die Analyse der Behandlungsgruppen zeigte eine signifikant stärkere Reduktion der Migräneattacke-Häufigkeit mit der Nahrungsergänzung (Intervention: $-3,17 \pm 0,84$ vs. Placebo: $-1,25 \pm 0,34$; $p = 0,031$). Ebenso sank der Schweregrad der akuten Migräne signifikant mit Probiotika plus Vitamin D (Intervention: $-1,55 \pm 0,35$ vs. Placebo: $+0,67 \pm 0,29$; $p = 0,017$) im Vergleich zur Placebogruppe. Die Nahrungsergänzung erreichte jedoch keinen signifikanten Effekt auf Kopfschmerzdauer, CRP-Spiegel, psychische Symptome (DASS) oder Belastung durch die Migräne (HIT-6).

Probiotika und Vitamin D über 12 Wochen unterstützend bei Migräne

Die Studie zeigte somit, dass eine Nahrungsergänzung mit Probiotika und Vitamin D über 12 Wochen sich positiv auf unterschiedliche Aspekte der Migräne auswirkte. Weitere Studien müssen dies nun überprüfen und im Vergleich zu einer Nahrungsergänzung mit ausschließlich Vitamin D oder Probiotika vergleichen.

Referenzen:

Tirani SA, Khorvash F, Saneei P, Moradmand Z, Askari G. Effects of probiotic and vitamin D co-supplementation on clinical symptoms, mental health, and inflammation in adult patients with migraine headache: a randomized, triple-blinded, placebo-controlled trial. *BMC Med.* 2024 Oct 11;22(1):457. doi: 10.1186/s12916-024-03684-6. PMID: 39394141; PMCID: PMC11470646.