

Seltener chronische Migräne bei konsequent mediterraner Ernährung

Datum: 12.10.2026

Original Titel:

Greater Mediterranean Diet Adherence Is Associated with Lower Odds of Chronic Migraine: A Retrospective Observational Study

Kurz & fundiert

- Mediterrane Ernährung: Einfluss auf Chronifizierung von Migräne?
- Retrospektive Beobachtungsstudie mit 448 Patienten
- Konsequent mediterran ernährt, seltener chronische Migräne

MedWiss – Eine retrospektive Beobachtungsstudie mit 448 Patienten fand, dass eine konsequente mediterrane Ernährung mit niedrigerem Risiko für chronische Migräne assoziiert war. Der Vorteil dieser Ernährung, die reich an Obst, Gemüse, Olivenöl und Nüssen ist, war selbst bei Medikamentenübergebrauch und ungünstigen Ernährungsverhaltensweisen nachweisbar. Ein Zusammenhang mit der monatlichen Zahl von Kopfschmerztagen schien hingegen stärker durch das breitere Ernährungsverhalten beeinflusst zu sein.

Die Ernährung und bestimmte Nahrungsmittel gelten als mögliche relevante Faktoren oder sogar Trigger bei Migräne. Die mediterrane Ernährung ist bekannt als eine Ernährungsform, die unter anderem antientzündliche Effekte hat. Sie gilt als allgemein gesundheitlich vorteilhaft. Welchen Einfluss eine konsequent mediterrane Ernährung auf die Chronifizierung von Migräne hat, war bislang nicht geklärt.

Mediterrane Ernährung: Einfluss auf Chronifizierung von Migräne?

Die vorliegende Studie untersuchte, ob eine höhere Adhärenz zur mediterranen Ernährung mit weniger schwerer Migräne assoziiert war. Fokus war auch das Risiko, eine chronische Migräne zu entwickeln, sowie die monatliche Zahl von Kopfschmerztagen.

Die retrospektive Beobachtungsstudie schloss Patienten mit entweder der Diagnose einer episodischen oder chronischen Migräne ein. Die Adhärenz zur mediterranen Ernährung ermittelten die Autoren mit Hilfe einer validierten Befragung (türkische Version des 14-Punkte Mediterranean Diet Adherence Screener, MEDAS). Auf dieser Basis erfolgte eine Einordnung der Teilnehmer in Gruppen geringer Adhärenz (Score 0 – 5) oder mindestens mittlerer Adhärenz (Score 6 – 14). Die Analyse berücksichtigte demographische Charakteristiken, Migräneeigenschaften,

Begleiterkrankungen, möglichen Medikamentenübergebrauch, täglich Menge an getrunkenem Wasser, Koffeinkonsum sowie weitere Ernährungsverhaltensweisen.

Retrospektive Beobachtungsstudie mit 448 Patienten

Insgesamt umfasste die Studie 448 Patienten, von denen 256 episodische Migräne hatten und 192 chronische Migräne. Patienten mit chronischer Migräne hatten einen niedrigeren MEDAS-Score als Patienten mit episodischer Migräne und hatten zudem seltener eine mindestens moderate Adhärenz zur mediterranen Ernährung. Eine konsequentere mediterrane Ernährung war unabhängig mit niedrigerem Risiko für chronische Migräne assoziiert, selbst bei Berücksichtigung von verschiedenen Faktoren wie Alter, Körpergewicht (BMI), Erkrankungsdauer, Begleiterkrankungen und Medikamentenübergebrauch (Odds Ratio, OR: 0,360; 95 % Konfidenzintervall, KI: 0,19 - 0,67; $p = 0,001$). Eine höhere Adhärenz zur mediterranen Ernährung stand zudem in Zusammenhang mit weniger monatlichen Kopfschmerztagen. Diese Assoziation wurde jedoch durch Berücksichtigung von Koffeineinnahme und weiterem Ernährungsverhalten geschwächt.

Konsequent mediterran ernährt, seltener chronische Migräne

Die Autoren schließen, dass eine konsequente mediterrane Ernährung mit einem niedrigerem Risiko für chronische Migräne assoziiert ist. Dieser Vorteil der mit Obst und Gemüse, Olivenöl und Nüssen reichen Ernährung war selbst bei Medikamentenübergebrauch und ungünstigen Ernährungsverhaltensweisen nachweisbar. Ein Zusammenhang mit der monatlichen Zahl von Kopfschmerztagen schien hingegen stärker durch das breitere Ernährungsverhalten beeinflusst zu sein. Demnach könnte eine mediterrane Ernährung ein wichtiger Verhaltensmarker zur Einschätzung des Risikos für eine Chronifizierung der Migräne sein.

Referenzen:

Alis C, Uludüz E, Eyüpoğlu S, İskender M, Öztornacı O, Özge A, Uludüz D. Greater Mediterranean Diet Adherence Is Associated with Lower Odds of Chronic Migraine: A Retrospective Observational Study. *Nutrients*. 2026 Aug 5;18(15):2563. doi: 10.3390/nu18152563. PMID: 42588186; PMCID: PMC13468569.