

Synbiotika-Effekte auf Migräne und Entzündungsmarker

Datum: 29.04.2024

Original Titel:

Effect of synbiotic supplementation on migraine characteristics and inflammatory biomarkers in women with migraine: Results of a randomized controlled trial

Kurz & fundiert

- Kann eine Verbesserung der Darmflora bei Migräne helfen?
- Synbiotika haben positiven Effekt auf die Darmflora
- Randomisierte, kontrollierte Studie aus dem Iran mit 69 Frauen mit Migräne
- Zusatztherapie mit Synbiotika bei Migräne
- Weniger Migräneanfälle und Reduktion von Entzündungen mit Synbiotika

MedWiss - Eine Nahrungsergänzung mit Synbiotika kann laut aktueller Studiendaten bei Frauen mit Migräne die Häufigkeit von Migräneattacken reduzieren.

Migräne ist definiert als eine wiederkehrende Erkrankung mit mittelschweren bis schweren Kopfschmerzattacken und Begleitsymptomen wie Übelkeit, Erbrechen, Photophobie und Phonophobie. Der Zusammenhang zwischen Magen-Darm-Erkrankungen und dem Auftreten und der Schwere von Migräne wurde im letzten Jahrzehnt zunehmend deutlich. So wurde eine Darmdysbiose, die durch einen Rückgang nützlicher Bakterien und eine Zunahme schädlicher Bakterien gekennzeichnet ist, mit Migränesymptomen in Verbindung gebracht. Welche Auswirkung eine Manipulation des Darmmikrobioms auf Migräne hat, ist jedoch bislang unklar.

Kann eine Verbesserung der Darmflora bei Migräne helfen?

Zur Verbesserung einer Darmdysbiose können Probiotika (gesundheitsförderliche Mikroorganismen) und Präbiotika (Nahrung für Probiotika) eingesetzt werden. Synbiotika sind Nahrungsergänzungsmittel, die Probiotika und Präbiotika kombinieren, um das Überleben und das Wachstum von Probiotika im Magen-Darm-Trakt zu unterstützen. Damit haben Synbiotika einen potenziell synergetischen Effekt auf die Darmmikrobiota und die Gesundheit.

Randomisiert-kontrollierte Studie über 12 Wochen

Eine iranische Studie hat nun die Wirkung von Synbiotika auf Migränemerkmale und Entzündungsmarker bei Frauen mit Migräne untersucht. Insgesamt 69 Teilnehmer nahmen an der randomisierten, doppelblinden, kontrollierten Studie teil. Die Teilnehmer erhielten 2-mal täglich eine Synbiotika-Ergänzung über einen Zeitraum von 12 Wochen (12 Arten von Probiotika + Fructooligosaccharid-Präbiotikum) oder ein Placebo.

Folgende Parameter wurden zu Studienbeginn und am Ende der Intervention gemessen:

- Schweregrad der Migräne
- Migränetage pro Monat
- Häufigkeit und Dauer der Anfälle
- Anzahl der eingenommenen Schmerzmittel
- Magen-Darm-Probleme
- Serumspiegel des hochempfindlichen C-reaktiven Proteins (Hs-CRP; Marker für Entzündungen)
- Zonulin (Marker für die Darmpermeabilität)

Eine Nahrungsergänzung mit Synbiotika führte im Vergleich zum Placebo zu einer signifikanten Verringerung der mittleren Häufigkeit von Migräneattacken (-1,02 vs. -0,30; $p = 0,011$) und einer Reduktion der Anzahl verwendeter Schmerzmittel (-7,5 % vs. 27,5 %; $p = 0,008$). Zudem wurden Magen-Darm-Probleme (-35 % vs. -2,5 %; $p = 0,005$), Zonulinspiegel (-4,12 vs. 0,85 ng/ml; $p = 0,034$) und hs-CRP-Spiegel (-0,43 vs -0,09 mg/l; $p = 0,022$) reduziert. Die Verringerung der Schwere und Dauer der Migräneanfälle erreichte hingegen kein statistisch signifikantes Niveau.

Besserung von Migräne: Synbiotika als Zusatztherapie denkbar

Eine Nahrungsergänzung mit Synbiotika, schließen die Autoren, könnte demnach als Zusatztherapie für Menschen mit Migräne in Betracht gezogen werden. Auch Entzündungsmarker sowie die Darmpermeabilität konnten in der Studie verbessert werden, so das Fazit der Autoren.

Referenzen:

Ghavami A, Khorvash F, Heidari Z, Khalesi S, Askari G. Effect of synbiotic supplementation on migraine characteristics and inflammatory biomarkers in women with migraine: Results of a randomized controlled trial. *Pharmacol Res.* 2021 Jul;169:105668. doi: 10.1016/j.phrs.2021.105668. Epub 2021 May 12. PMID: 33989763.