

Migränemittel Vitamin D?

Datum: 26.11.2018

Original Titel:

Serum Vitamin D Status in a Group of Migraine Patients Compared With Healthy Controls: A Case-Control Study.

MedWiss – Eine iranische Untersuchung mit gesunden Kontrollen und Migränepatienten fand, dass die Konzentration von Vitamin D im Blut messbar im Zusammenhang zu Migräne stand. Hohe Konzentrationen des Sonnenvitamins gingen im Vergleich zu niedrigen Konzentrationen mit einem niedrigeren Risiko einher, an Migräne zu leiden.

Alle Jahre wieder.. kommt die dunklere Jahreszeit und mit ihr die Frage nach dem Vitamin-D-Spiegel. Ist er wichtig? Schadet zu wenig Vitamin D, und wenn ja, was bringt die Nahrungsergänzung damit? Da die Krankheit ‚Migräne‘ bisher nicht ausreichend verstanden ist, ist auch die Rolle von entzündlichen Prozessen und Störungen im Immunsystem noch weitgehend unklar. Solche Prozesse werden aber inzwischen immer öfter als relevant angesehen. Damit kommt das Vitamin D ins Spiel: in seiner für die Funktion im Körper umgewandelten Form ist es in viele Bereiche des Immunsystems eingebunden (einen sehr detaillierten Übersichtsartikel über die verschiedenen Vitamin-D-Aufgaben im Körper haben [Dusso & Kollegen 2005](#) in der Fachzeitschrift *American journal of physiology* veröffentlicht). Auch hierbei ist vieles noch unklar, aber bekannt ist beispielsweise, dass Vitamin-D-Mangel mit einem höheren Risiko für Autoimmunerkrankungen einhergeht. Kann Vitamin D also auch mit der Migräne zusammenhängen? Bisherige Untersuchungen dazu waren sich uneins. Iranische Forscher untersuchten daher nun die Vitamin-D-Konzentration im Blut bei Migränepatienten.

Zwei kaum verstandene Themen: Migräne und der Effekt von Vitamin D

Dazu verglichen sie 70 gesunde und 70 an Migräne erkrankte Menschen in ähnlicher Alters- und Geschlechtszusammensetzung. Die Migränepatienten litten etwa zur Hälfte an chronischer (34 Betroffene) und episodischer (36 Patienten) Migräne. Die Diagnose war bei allen nach den Kriterien der internationalen Kopfschmerzgesellschaft gestellt worden.

Nach einer ersten Untersuchung zur Belastung durch die Migräne erhielten die Teilnehmer ein Kopfschmerztagebuch, das sie 30 Tage lang ausfüllen sollten. Außerdem wurden Blutproben entnommen und daraus die Konzentration an Vitamin D (25(OH)D) im Blut bestimmt. Konzentrationen unter 20 ng/ml wurden als Vitamin D-Mangel gewertet, Werte zwischen 20 und 29 ng/ml deuteten auf unzureichende Mengen, und Werte zwischen 30 und 100 ng/ml zeigten eine ausreichende Versorgung mit Vitamin D an. Ob Patienten und Gesunde wenig oder genug Vitamin D hatten, verglichen die Forscher anschließend mit den Kopfschmerzdaten.

Mangel, zu wenig oder genug Vitamin D? Vergleich von Gesunden und Migränepatienten

Migränepatienten hatten im Schnitt messbar niedrigere Vitamin-D-Mengen im Blut. Im Mittel erreichten sie 30 ng/ml, gesunde Teilnehmer dagegen 43 ng/ml. Nicht nur die mittlere Konzentration war unterschiedlich, auch die Zahl der Teilnehmer mit sowohl klarem Vitamin-D-

Mangel als auch ungenügendem Vitamin-D-Gehalt des Blutes war höher bei den Migränepatienten (36 Teilnehmer, 53,7 %) als bei den gesunden Kontrollpersonen (18 Teilnehmer, 26,1 %). Im Vergleich der Teilnehmer mit hohen und niedrigen Vitamin-D-Werten wurde nochmals deutlich: es besteht ein Zusammenhang zwischen der Menge an Vitamin D und der Migräne. Sozusagen jedes Tröpfchen mehr machte sich bemerkbar: Mit je 5 ng/ml mehr Vitamin D im Blut sank die Wahrscheinlichkeit, an Migräne zu leiden, um 22 %.

Jedes Tröpfchen zählt: Mehr Vitamin D senkte das Migränerisiko

Damit fand diese Untersuchung, dass die Konzentration von Vitamin D im Blut messbar im Zusammenhang zu Migräne stand. Hohe Konzentrationen des Sonnenvitamins (zwischen 50 und 100 ng/ml) gingen im Vergleich zu niedrigen Konzentrationen (unter 20 ng/ml) mit einem um etwa 80 % niedrigerem Risiko einher, an Migräne zu leiden. Diese Untersuchung kann allerdings nicht die naheliegende Frage nach der Therapie mit Vitamin D beantworten: Ob mehr Vitamin D auch die Migräne verbessern könnte, muss also erst noch mit einer großen klinischen Studie gezielt untersucht werden.

Referenzen:

Togha M, Razeghi Jahromi S, Ghorbani Z, Martami F, Seifishahpar M. Serum Vitamin D Status in a Group of Migraine Patients Compared With Healthy Controls: A Case-Control Study. *Headache J Head Face Pain*. October 2018. doi:10.1111/head.13423.