

## Zink oder Placebo – positive Auswirkungen auf die Frequenz von Migräneanfällen?

**Datum:** 16.05.2022

**Original Titel:**

Zinc supplementation affects favorably the frequency of migraine attacks: a double-blind randomized placebo-controlled clinical trial

**Kurz & fundiert**

- Eine tägliche Zinkeinnahme über 80 Tage hatte positive Auswirkung auf die Frequenz von Migräneanfällen im Vergleich zu Placebos.
- Doch zu viel Zink kann schädlich sein. Weitere Studien sollten prüfen, ob positive Effekte der Supplementierung bei Migräne bestätigt werden können.

**MedWiss – In einer 8-wöchigen Studie nahmen 80 Migräne-Patienten täglich entweder 220 mg Zink oder ein Placebo ein. Die Autoren verglichen die Auswirkungen nach 80 Tagen mit dem Zustand am Anfang der Studie. Sie stellten einen positiven Effekt der Zinkeinnahme auf die Häufigkeit von Migräneanfällen sowie auf die Stärke der Kopfschmerzen fest.**

---

Migräne betrifft rund 10 – 20 % der Bevölkerung. Migränepatienten leiden unter starken Kopfschmerzen über bis zu 72 Stunden, Übelkeit und Empfindlichkeit gegenüber Licht und Geräuschen. Zink spielt dabei eine wichtige Rolle. Das Spurenelement wirkt als Überträger neuronaler Signale und ist wichtiger Co-Faktor verschiedenster Enzyme. Ein Mangel an Zink kann neben Gedächtnisschwierigkeiten und Lernstörungen auch zu Migräne führen. Die Supplementation mit Zink könnte daher vermutlich einen positiven Effekt auf Migräneanfälle haben.

**Placebo und Zink wurden zufällig an je 40 Patienten verteilt**

Die Autoren teilten die 80 Teilnehmer nach Alter, Geschlecht und BMI auf. Sie wurden in zwei Gruppen gelost. Beide Gruppen erhielten routinemäßige Migränebehandlungen. Die Versuchsgruppe nahm zudem Zinksulfat-Kapseln mit 220 mg Zinksulfat bzw. 50 mg elementarem Zink ein, die Kontrollgruppe erhielt Laktose-Placebos. Die Präparate waren optisch und geschmacklich nicht voneinander zu unterscheiden und wurden über 80 Tage eingenommen. Am Anfang und am Ende der Studie ermittelten die Autoren die Migräneparameter, also Stärke der Schmerzen sowie Frequenz, Dauer und mittlere Dauer eines Migräneanfalls pro Tag. Außerdem untersuchten sie nach 12-stündigem Fasten die Zinkkonzentration im Blut. Zusätzlich wurde die Ernährung der Patienten über telefonisch geführte Befragungen begutachtet.

**Zink zeigt positiven Einfluss auf Migräne**

Zwischen den Gruppen konnten keine signifikanten Unterschiede in Bezug auf grundlegende

Charakteristika festgestellt werden; die erhöhte Zinkaufnahme über die Nahrung in der Kontrollgruppe wurde in den Ergebnissen berücksichtigt. In der Versuchsgruppe konnte im Vergleich zum Studienbeginn ein positiver Effekt des Zinks auf die Stärke der Schmerzen, die Frequenz, Dauer und mittlere Dauer pro Tag beobachtet werden. Zudem wurde eine erhöhte Zinkkonzentration im Blut nachgewiesen. Verglichen die Autoren die Versuchs- mit der Kontrollgruppe, konnten sie ebenfalls einen positiven Effekt auf die Stärke und die Frequenz der Migräneanfälle feststellen, allerdings nicht auf die Zinkkonzentration im Blut, die Dauer und die mittlere Dauer der Anfälle pro Tag. Nach dem Einbeziehen von BMI, Alter, Geschlecht, Zinkaufnahme über die Nahrung und basalen Migräneparametern konnten die Autoren nur noch eine signifikante Verringerung der Migräne-Frequenz beobachten.

Zink ist eine wichtige Komponente im Nervensystem und könnte über verschiedene Rezeptoren im Gehirn als lindernder Faktor auf Migräne wirken. In der vorliegenden Studie konnte dieser positive Effekt von Zink nur bedingt gezeigt werden, obwohl die Teilnehmer zu 100 % adhären waren, also sämtliche Kapseln eingenommen wurden. Sowohl zu wenig als auch zu viel Zink kann schädlich sein. Die [Deutsche Gesellschaft für Ernährung](#) empfiehlt für Erwachsene eine Aufnahme von 7 - 10 mg (Frauen) bzw. 11 - 16 mg (Männer) Zink pro Tag und gibt dazu auch Ernährungsbeispiele, mit denen diese Menge erreicht werden kann. Eine umfassendere Studie ist nun nötig, um die hier gefundenen positiven Effekte einer höheren Zink-Aufnahme bei Migräne-Patienten zu untermauern.

#### **Referenzen:**

Ahmadi, Hedieh, Seyedeh Shabnam Mazloumi-Kiapey, Omid Sadeghi, Morteza Nasiri, Fariborz Khorvash, Tayebeh Mottaghi, and Gholamreza Askari. "Zinc Supplementation Affects Favorably the Frequency of Migraine Attacks: A Double-Blind Randomized Placebo-Controlled Clinical Trial." *Nutrition Journal* 19, no. 1 (December 14, 2020): 101. <https://doi.org/10.1186/s12937-020-00618-9>.