

Zusammenhänge zwischen Migräne und gesunder Ernährung

Datum: 16.09.2021

Original Titel:

Associations between diet quality, DASH and Mediterranean dietary patterns and migraine characteristics

Kurz & fundiert

- Der Einfluss der Ernährung auf Migräne wurde untersucht
- Migräne wurde von einem Neurologen beurteilt, die Qualität der Ernährung wurde mittels „Health-Eating-Index-2010“ (HEI) festgestellt
- Zudem wurde der Anteil der Ernährung, der auf DASH- oder Mittelmeerdiät passt, bestimmt
- Ein ernährungsbasierter Ansatz kann Symptome der Migräne lindern, Mittelmeerdiät erschien hier besonders förderlich

MedWiss – Migräne kann bei betroffenen Patienten schwere Schmerzen in verschiedenen Regionen des Kopfes verursachen, die von vasomotorischen, autonomen und Magen-Darm Symptomen begleitet werden können. Dabei können genetische Faktoren und Umwelteinflüsse zusätzlich einen Einfluss haben. Wie sich eine gesunde Ernährung auswirkt, wurde nun von einer Gruppe türkischer Autoren untersucht.

Migräne kann unter anderem durch Umwelteinflüsse aber auch durch die Ernährung beeinflusst werden. Manche Nährstoffe wirken förderlich auf neurologische Schmerzentwicklung, andere können sogar förderlich auf Migräne wirken. Hier soll nun analysiert werden, wie sich die Ernährungsqualität sowie bestimmte Ernährungsmuster auf Attribute und Symptome von Migräne auswirken.

Bei drei viertel der Teilnehmer kamen Migräneattacken 1-2 mal wöchentlich vor

An der Studie in der Türkei nahmen 80 Patienten teil (80 % weiblich) deren Altersdurchschnitt bei 35 Jahren lag. 86,2 % der Teilnehmer betätigten sich nicht körperlich. Knapp drei Viertel der Patienten hatte Migräne mit Aura, 76,25 % litt 1 - 2 mal wöchentlich an Migräneattacken, die übrigen Patienten nur 1 - 2 mal monatlich. Die Attacken dauerten dabei durchschnittlich 22 Stunden an, allerdings nahmen nur 20 % Medikamente gegen die Anfälle ein. Mittels MIDAS-Skala wurde ermittelt, wie viele Tage die Patienten in den vergangenen 3 Monaten wegen Migräne unfähig waren, am gewohnten täglichen Leben teilzunehmen. Der MIDAS-Wert betrug im Durchschnitt 24,5. Besonders schwere Schmerzen hatten dabei 61,3 % der Patienten.

Ernährungsbewertung mit MEDAS, DASH und HEI-2010

Zur Bewertung der Ernährung und der Übereinstimmung mit der Mittelmeer- bzw. DASH-Diät wurden drei Skalen genutzt: Die HEI-2010 Skala wurde genutzt um die Qualität der Ernährung einzuschätzen, basierend auf einer dreitägigen Ernährungsbeobachtung (unter 50 = schlechte

Qualität, 50-81 = verbesserungswürdige Qualität, über 80 = gute Qualität). Die MEDAS-Skala wurde zur Überprüfung der Übereinstimmung mit der Mittelmeer-Diät genutzt (unter 5 = schlecht, 6-9 = moderat, über 10 = gut) und die DASH-Skala, um die Übereinstimmung mit der DASH-Diät („Dietary Approach to Stop Hypertension“ dt.: Ernährungsansatz zur Reduktion von Hypertonie) zu analysieren (unter 4,5 = niedrige Übereinstimmung, über 4,5 hohe Übereinstimmung).

Gute Ernährung hat einen positiven Einfluss auf Migräne, kommt aber selten vor

Die Ernährungsmuster waren bei 56,2 % der Teilnehmer schlecht, bei 36,3% moderat und nur bei 7,5 % als gut eingestuft. Im MEDAS-Vergleich hatten die weiblichen Teilnehmer mit 5,8 einen signifikant besseren Wert als die männlichen mit 4,5. Der DASH-Wert war bei 86,3 % schlecht, und zwar unabhängig vom Geschlecht. Die Qualität der Ernährung wies eine ähnliche Abstufung auf: 57,5 % hatten eine schlechte Qualität, 41,3 % eine verbesserungswürdige und lediglich 1,2 % eine gute Qualität der Ernährung. Es konnte gezeigt werden, dass Patienten mit schlechten MEDAS- und DASH-Werten insgesamt schwerere Migräneattacken mit stärkeren Schmerzen hatten. Ernährten sich die Patienten in guter Übereinstimmung mit der Mittelmeer-Diät (Olivenöl, Gemüse, Früchte, Nüsse, ...), so hatte dies einen lindernden Effekt auf die Schwere der Migräne. Bei den DASH-Werten war ein ähnlicher Effekt zu sehen (Getreide, Gemüse, Früchte, Fleisch und Milchprodukte mit geringem Fettanteil, ...). Fleisch und Milchprodukte mit geringem Fettanteil erhöhten allerdings die Anzahl der Tage, an denen die Patienten nicht fähig waren, am gewohnten täglichen Leben teilzunehmen.

Die Autoren folgern, dass insgesamt eine gesunde Ernährung mit gelinderten Migränesymptomen assoziiert werden kann. Dabei war besonders deutlich, dass die Mittelmeer-Diät vor DASH-Diät und HEI-2010 Richtlinien einen positiven Effekt auf die Schwere der Migräneattacken hat.

Referenzen:

Bakırhan H, Yıldırım H, Uyar Cankay T. Associations between diet quality, DASH and Mediterranean dietary patterns and migraine characteristics. Nutr Neurosci. 2021 Aug 11:1-11.