Zentrum für Ernährungsmedizin und Prävention

am Krankenhaus Barmherzige Brüder München – Department der Inneren Medizin I Leitung: Dipl.oec.troph Monika Bischoff und Dr. med. Gert Bischoff Tel. 089 – 1797 2029 zep@barmherzige-muenchen.de www.zep-muenchen.de



Newsletter

Januar 2022

Migräne – ein vasomotorischer Kopfschmerz und was kann die Ernährung

Migräne Patienten kennen das: heftige Kopfschmerzattacken, Licht-, Lärm- oder Geruchsempfindlich-keit, Übelkeit oder Erbrechen, manchmal mit einer Aura aus Flimmersehen oder Taubheits-gefühlen. Migräne ist eine chronische Erkrankung die schwerpunktmäßig zwischen dem 25. und 45. Lebensjahr auftritt. Circa 10 % der Bevölkerung (5 % der Männer und 15 % der Frauen) leiden unter Migräne. Die Migräne ist eine primäre Kopfschmerzerkrankung, d.h. sie hat keine anderen Ursachen, im Gegensatz zum Spannungskopfschmerz. Dieser hat häufige Auslöser durch Fehlhaltungen, langes Arbeit am Computer, Schlafstörungen, Überanstrengung der Augen usw. Die Migräne hat zunächst eine genetische Ursache, d.h. man erbt ein "Migräne-Gehirn" von einem der Elternteile, man hat eine Anlage, überhaupt eine Migräne entwickeln zu können. Bis es zum Ausbruch kommt, spielen viele Faktoren eine Rolle, die aber alle noch nicht vollständig erforscht sind. Sicher weiß man, dass Hormone, vor allem Geschlechtshormone, eine Rolle spielen. Das kann erklären, warum bei Frauen häufig die Migräne in der Pubertät beginnt und Frauen häufiger betroffen sind als Männer.

Die Bedeutung der Ernährung in der Entstehung und Behandlung bei Migräne ist nicht eindeutig wissenschaftlich belegt. Zahlreiche Studien deuten aber darauf hin, dass sowohl die Mahlzeitenzusammensetzung und -frequenz als auch das bewusste Meiden von bestimmten Zutaten oder Nahrungsbestandteilen die Beschwerden im Rahmen einer Migräneerkrankung verbessern kann. Aufgrund des komplexen Krankheitsbildes sind allgemeingültigen Ernährungsempfehlungen jedoch eher zu vernachlässigen und ein Nahrungsmittel alleinig kann nur dann ein Auslöser für Migräne sein, wenn es regelhaft und im direkten zeitlichen Zusammenhang mit seinen Genussattacken steht. Für die meisten Patienten gilt, dass sie alles genießen dürfen und keine speziellen Diäten einhalten müssen.



Neben Schokolade, Alkohol und Käse werden in der Literatur weitere Lebensmittel als Triggerfaktoren bei Migräne beschrieben. Kontrollierte Studien, die eine kopfschmerzauslösende Wirkung der genannten Lebensmittel belegen, existieren jedoch nicht. Vor allem werden auch biogene Amine wie Histamin, Tyramin oder Coffein als Triggerfaktor in dem Zusammenhang erwähnt. Aufgrund der zum Teil widersprüchlichen Studienlage zur Bedeutung der Triggerfaktoren in der Entstehung von Kopfschmerzen bei Migränepatienten ist eine generelle Vermeidung der genannten Faktoren nicht empfehlenswert. Die Reaktion auf Triggerfaktoren kann von der Dosierung, dem Zeitpunkt der Exposition sowie genetischen Faktoren abhängen und muss nicht immer gleich stark ausgeprägt sein. Reaktionen äußern sich nicht immer unmittelbar nach der Nahrungsaufnahme. Nicht selten zeigen sich Symptome erst 1-2 Tage nach der Exposition. Ein Lebensmittel oder ein Inhaltsstoff sollte deshalb erst als Trigger angesehen werden, wenn in ≥ 50 % der Fälle innerhalb eines Tages nach der Nahrungsmittelaufnahme Kopfschmerzen auftreten.

Fazit: Ein sogenanntes Symptom-Lifestyle-Tagebuch kann unterstützen und Zusammenhänge zeigen, denn hier werden Inhaltsstoffe, Mengen, Kombinationen, die Tageszeit der Aufnahme und die sonstige körperliche Verfassung berücksichtigt. Betroffene sollten daher genau dokumentieren was sie wann und wo essen, welche Beschwerden auftreten und welche weiteren Einflüsse z.B. Stress, Stimmung, Hormonveränderungen, Medikamenteneinnahme, körperliche Aktivität, Wetterveränderungen eine Rolle spielen.

Bitte beachte Sie auch: regelmäßige Bewegung und eine ausgewogene Ernährung sollten mindestens sechs Monate lang durchgehalten werden, um spürbare Erfolge zu erzielen.