

Neue Studie zum Einfluss der Ernährung auf Migräne

Sehr geehrte(r) Herr Michael,

eine Ernährung mit einem hohen Gehalt an Omega-3-Fettsäuren kann die Häufigkeit und Stärke von Migräne-Attacken signifikant verringern, das fanden Forscher der University of North Carolina heraus. Die Teilnehmer der Studie litten im Schnitt vier Tage weniger pro Monat an Kopfschmerzen - selbst die neuesten Migränemedikamente schaffen nur etwa 3,5 Kopfschmerztage weniger.

Bitte bleiben Sie gesund und gehen Sie liebevoll mit sich um.
Ihr Gesundheits - Team

Für ihre Studie teilten Forscher der University of North Carolina Migräne-Patienten in drei Gruppen ein:

- Bei einer Gruppe wurde die Aufnahme an Eicosapentaensäure (EPA) und Docosahexaensäure (DHA) mit der Nahrung auf 1,5 g pro Tag erhöht. Dies wurde über spezielle Öle und viel Lachs und anderen Fisch erreicht.
- Die zweite Gruppe nahm ebenfalls 1,5 g Omega-3-Fettsäuren zu sich, aber weniger Omega-6-Fettsäuren (die Aufnahme an Linolsäure wurde auf weniger als 2 % der Energie verringert).
- Die dritte Gruppe diente als Kontrolle, die Nahrung enthielt für Industrieländer typische Mengen an Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren.

Alle Teilnehmer ernährten sich 16 Wochen lang nach ihrer jeweiligen Diät und führten dabei ein Kopfschmerztagebuch. Zu Studienbeginn litten die 182 Patienten, vor allem jüngere Frauen, durchschnittlich an mehr als 16 Tagen im Monat an Migräne.

Mehr Omega-3-Fettsäuren weniger Kopfschmerzen

Patienten die mehr Omega-3-Fettsäuren aufnahmen, hatten weniger häufig Kopfschmerzen. Der Effekt verstärkte sich, wenn auch die Menge an Omega-6-Fettsäuren reduziert wurde. Bei beiden Diäten reduzierten sich die Kopfschmerztage im Monat (minus 2 bzw. 4). Die Teilnehmer berichteten über kürzere und weniger starke Kopfschmerzen als bei der Kontrolldiät, und einige konnten sogar die Medikamenteneinnahme verringern.

Die Studienergebnisse legen nahe, dass unsere Ernährung das Schmerzempfinden beeinflusst und eine Ernährungsumstellung bei Migräne und anderen chronischen Schmerzen helfen kann.

Omega-3-Fettsäuren wirken entzündungshemmend

Die mehrfach ungesättigten Omega-3-Fettsäuren EPA & DHA sind vor allem in fettem Fisch, aber auch in einigen Nüssen enthalten und haben u.a. eine entzündungshemmende Wirkung.

Im Gegensatz dazu scheinen die in vielen Pflanzenölen enthaltenen Omega-6-Fettsäuren eher Entzündungen und überschießende Immunreaktionen zu fördern.

Omega-3-Fettsäuren wirken schmerzhemmend

Die Forscher der University of North Carolina begründen die Ergebnisse der Studie durch die Oxylipine, die aus EPA & DHA entstehen. Oxylipine haben potente schmerzhemmende Wirkungen. Vor allem die aus DHA gebildete 17-Hydroxy-Docosahexaensäure (17-HDHA) sei Vorläufer mehrerer schmerzhemmender Botenstoffe.

Im Gegensatz dazu werden Omega-6-Fettsäuren im Körper oft zu Produkten abgebaut, die eher schmerzfördernd wirken. Die Zufuhr von Arachidonsäure könne sogar aktiv Migräneattacken bei Menschen hervorrufen.