

Migräne

Migräne wird durch abnormale Verengung und Erweiterung der empfindlichen Blutgefäße im Kopf verursacht. Ein Auslöser lässt zunächst die Blutgefäße enger werden, was zum Krankheitsbild der Migräne führt (normalerweise eine Veränderung

der optischen Wahrnehmung oder funkelnde Lichter, die im Gesichtsfeld erscheinen). Anschließend dehnen sich die Blutgefäße wieder aus, was Kopfschmerz, Übelkeit und Licht- bzw. Lärmempfindlichkeit nach sich zieht. Der Schmerz ist in der

Orthomolekulare Prävention und Therapie

Substanzen, die häufig Migräne auslösen

Substanzen	Lebensmittel, die diese Substanzen enthalten
Koffein	Kaffee, Süßgetränke, Schokolade, Tee
Kupfer (Lebensmittel mit hohem Kupfergehalt können die Blutgefäße erweitern und Migräne auslösen).	Schokolade, Nüsse, Schellfisch, Weizenkeime
Laktose (Milchzucker) kann bei Laktose-Intoleranz (siehe Seite 61) Migräne auslösen.	Milchprodukte
Natriumglutamat (Geschmacksverstärker)	Industriell verarbeitete Esswaren, Streuwürzen
Nitrite werden als Pök- und Farbstoffe in Fleischwaren eingesetzt.	Wurst, Salami, industriell verarbeitete Fleischwaren
Vasoaktive Amine sind Substanzen, die die Blutgefäße erweitern (Tyramin und Phenyläthylamin sind die am weitesten verbreiteten Formen).	Rotwein, gereifter Käse, Geflügelleber, eingelegte Heringe, Wurst und industriell verarbeitete Fleischwaren, saure Sahne, Schokolade, Bananen, Schweinefleisch, Zwiebeln

Regel pulsierend und auf eine Seite des Kopfes beschränkt. Viele verschiedene Faktoren können Migräne auslösen: Stress, Krankheit, Ungleichgewichte im Nährstoffhaushalt oder Nahrungsmittel-Unverträglichkeiten können eine Rolle spielen.

Ernährungsempfehlungen

Oft sind es Nahrungsmittel, die die Migräne auslösen. Die Lebensmittelbestandteile, die am häufigsten Migräne verursachen, sind in der obenstehenden Tabelle aufgeführt. Neben diesen Substanzen kann auch chronischer Alkoholkonsum bzw. akutes übermäßiges Trinken oder der künstliche Süßstoff Aspartam Migräne auslösen. Menschen, die unter Migräne leiden, sollten versuchen, nach möglichen Nahrungsmittel-Unverträglichkeiten zu fahnden. Eine große Hilfe beim Herausfinden der nicht

verträglichen Lebensmittel bietet der Test auf Nahrungsmittel-Unverträglichkeiten. Bei diesem umfassenden Bluttest wird zwischen IgE-, IgG- oder IgG4-vermittelten Immunreaktionen differenziert.

Eine begleitende oder weiterführende Stuhldiagnostik kann in vielen Fällen sinnvoll sein. Findet sich z. B. ein hoch positiver IgG- oder IgG4-Antikörpertiter oder liegen sehr starke immunologische Reaktionen vor, liegt der Verdacht auf eine Störung der Darmdurchlässigkeit nahe. Nur eine völlig intakte Darmschleimhaut gewährleistet einen Schutz vor Antigenstress.

Niedriger Blutzucker (Hypoglykämie) kann ebenfalls Migräne auslösen (siehe Seite 413). Eine Ernährung, die reichlich komplexe Kohlenhydrate liefert, kann den Blutzucker stabilisieren und die Gefahr, dass es zu einer Migräne kommt, vermindern.

Nährstoffempfehlungen bei Migräne

Nährstoff	Empfohlene Tagesdosis	Kommentare
Vitamin E und Selen	800 mg Vitamin E, 200 µg Selen	Kann bei regelmäßiger Einnahme Häufigkeit und Schweregrad der Migräne vermindern.
Vitamin B ₆ und Magnesium	50 mg Vitamin B ₆ ; 400–600 mg Magnesium	Besonders wirksam auch bei Frauen, deren Migräne in Zusammenhang mit der Menstruation steht oder während der Schwangerschaft auftritt. Ein niedriger Magnesiumspiegel kann die Blutgefäße verengen und damit Krämpfe auslösen.
Vitamin B ₂	400 mg	Einnahmedauer: 3 Monate, Erfolgsquote: 35–50%; v. a. bei Patienten mit leichter, häufiger Migräne.
Multimineral-Präparat	200 µg Chrom, 15 mg Mangan, 30–45 mg Zink und/oder Primärhefe	Verbesserung der Glukosetoleranz bzw. Hypoglykämie.
Omega-3-Fettsäuren	2–4 g EPA (aus Fischölkapseln)	Kann Häufigkeit und Schweregrad der Migräne vermindern.
Melatonin	3 mg	Vermindert die Häufigkeit von Migräneanfällen um etwa die Hälfte.
Coenzym Q10	200–300 mg	Wirkung für Migräneprophylaxe signifikant nach mindestens 8–12 Wochen Einnahme von Coenzym Q10.

Besondere Hinweise

- »Die Pille« kann Migräne auslösen. Verwenden Sie keine Medikamente wie Aspirin (es reizt den Magen und kann die Anfälligkeit gegenüber Nahrungsmittel-Unverträglichkeiten erhöhen) oder opiathaltige Schmerzmittel, die stark abhängigkeitsbildend sind und als reine Symptombekämpfung wirken, ohne bis zur Ursache des Problems vorzudringen.
- In Ergänzung zur Ernährungstherapie können Entspannungstechniken (autogenes Training, Yoga) eine wirksame Vorbeugung gegen Migräne darstellen.

TIPP

Magnesiummangel kann bei Migränepatienten neuesten Studien gemäß besser mittels einer Haar-Mineral-Analyse anstelle von Blutserum-Analysen bestimmt werden.