

Migräne

Eine Migräne manifestiert sich in der Regel als anfallsartig auftretender, starker, pulsierender halbseitiger Kopfschmerz, der häufig von Übelkeit, Erbrechen, Licht- und Geräuschempfindlichkeit begleitet wird. Oft zeigen sich Stunden bis Tage vorher Vorboten, wie Geräuschempfindlichkeit, Müdigkeit oder Magen-Darm-Beschwerden. Vor der eigentlichen Kopfschmerzphase kann noch eine sogenannte Auraphase mit visuellen Störungen (Gesichtsfeldausfälle, Verlust des räumlichen Sehens) oder Sensibilitätsstörungen (Kribbeln, neurologische Ausfälle) auftreten.

Es sind eine ganze Reihe auslösender Faktoren (Trigger) bekannt: Stress, Schlafmangel, Genussmittel (Alkohol), Nahrungsmittel-Unverträglichkeiten, Medikamente, Störungen des Energiestoffwechsels (Mitochondrien), Nitrostress, Histaminintoleranz etc. Was bei einer Migräne genau den Schmerz und die Symptome auslöst, ist noch nicht restlos geklärt. Im Vordergrund stehen die Erweiterung der Blutgefäße und eine Schwellung im Gehirn. Entsprechend basiert die Wirkung der speziellen Migränemedikamente in erster Linie auf einer Gefäßverengung.

Substanzen, die Migräne auslösen können

| Substanzen | Lebensmittel, die diese Substanzen enthalten |
|---|--|
| Vasoaktive Amine sind Substanzen, die die Blutgefäße erweitern (z.B. Tyramin, Theobromin 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 |
| Koffein (sowohl Koffein wie auch der Koffeinentzug können Auslöser von Migräne sein!) | Kaffee, koffeinhaltige Getränke, Tee |
| Laktose (Milchzucker), allergene Proteine (Casein) | Milchprodukte |
| Gluten | Lebensmittel mit Weizen, Dinkel, Hafer, Gerste |
| Natriumglutamat (Geschmacksverstärker) | asiatische Lebensmittel, Snacks |
| Nitrite werden als Pökel- und Farbstoffe in Fleischwaren eingesetzt. | Wurst, Salami, industriell verarbeitete Fleischwaren |
| Aspartam | Süßstoff in vielen Lebensmitteln |
| Alkohol | alkoholische Getränke |
| Farbstoffe (Tartrazin) | in vielen industriell hergestellten Lebensmitteln vor allem auch Süßwaren |
| Sulfite | Wein, Dörrobst |

Aus den neuesten Studien stechen drei Nährstoffe heraus, die zuverlässig zur Vorbeugung und Behandlung von Migräneanfällen eingesetzt werden können: Vitamin B₂, Magnesium und Coenzym Q₁₀. Ihnen ist gemeinsam, dass sie ihren Wirkungsort in den Mitochondrien (das sind die Energiekraftwerke in den Zellen) haben. Es scheint, dass einer der Hauptursachen für das Migränerisiko bei einem ausgeprägten zellulären Energiemangel (Mitochondriopathie) liegt.

Ernährungsempfehlungen

Oft sind es Nahrungsmittel, die die Migräne auslösen. Die Lebensmittelbestandteile, die am häufigsten Migräne verursachen, sind in der obenstehenden Tabelle aufgeführt. Bei Menschen, die unter Migräne leiden, sollte nach möglichen Nahrungsmittel-Unverträglichkeiten gesucht werden. Eine große Hilfe 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. Eine Ernährung, die reichlich komplexe Kohlenhydrate liefert, kann den Blutzucker stabilisieren und die Gefahr, dass es zu einer Migräne kommt, vermindern. Auch beim Fasten können gewisse Personen mit Migräne reagieren, wenn sie in eine Unterzuckerung geraten oder wenn vermehrt Stresshormone freigesetzt werden.

Nährstoffempfehlungen bei Migräne

| Nährstoff | empfohlene Tagesdosis | Kommentare |
|--|---|---|
| Vitamin E und Selen | 800 I. E. Vitamin E, 200 µg Selen | Vitamin E und Selen können bei regelmäßiger Einnahme die Häufigkeit und den Schweregrad der Migräne vermindern. |
| Magnesium (Vitamin B ₆) | 400–600 mg (50–100 mg) | Weniger Anfälle, weniger Medikamentenbedarf. Besonders wirksam auch bei Frauen, wenn die Migräne in Zusammenhang mit der Menstruation oder mit einer Schwangerschaft auftritt (evtl. mit 50–100 mg Vitamin B ₆ kombinieren). |
| Vitamin B ₂ | 400 mg | weniger Anfälle, geringere Schmerzintensität; Einnahmedauer: ca. 3–4 Monate |
| Multimineral-Präparat | 200 µg Chrom, 10 mg Mangan, 20–30 mg Zink | Verbesserung der Glukosetoleranz bzw. Hypoglykämie |
| Omega-3-Fettsäuren | 2–4 g EPA (aus Fischölkapseln) | Kann die Häufigkeit und den Schweregrad der Migräne vermindern. |
| Melatonin | 3 mg | Vermindert die Häufigkeit von Migräneanfällen um etwa die Hälfte. |
| Coenzym Q ₁₀ | 200–300 mg | weniger Anfälle, geringere Schmerzintensität; weniger Übelkeit; signifikante Wirkung nach 8–12-wöchiger Einnahme |

Eine Low-Fat-Ernährung kann dazu beitragen, die Häufigkeit von Migräneanfällen zu vermindern und die Schmerzintensität zu reduzieren.

Besondere Hinweise

Orale Verhütungsmittel können zu hohen Kupferspiegeln führen, was die Anfälligkeit für Migräne erhöhen kann.

Die schulmedizinische Therapie der Migräne umfasst Triptane, Mutterkornalkaloide, Antidepressiva (Amitriptylin), Betablocker, Kalziumantagonisten, Antiepileptika und cortisonfreie Schmerzmittel. Diese Medikamente können Wechselwirkungen mit dem Mikronährstoffhaushalt eingehen (siehe → S. 618 ff.). Eine parallele Supplementierung der betroffenen Nährstoffe kann unerwünschte Nebenwirkungen der Medikamente reduzieren und die Therapie optimieren.

Auch Lacke, Lösungsmittel, Teppichleim sowie chronische Schwermetall-Belastungen können Migräneanfälle auslösen.

Laboruntersuchungen

- Nitrostress
- Nahrungsmittel-Unverträglichkeiten (IgE, IgG, IgG4; Blut)
- erhöhte Darmdurchlässigkeit (α -1-Antitrypsin; Stuhl)
- Mineralstoff-, Spurenelement-, Schwermetall-Screening (Haare)
- Coenzym Q₁₀, Magnesium, Selen
- Serotonin, Melatonin
- HbA1c, Glukosetoleranz

Tipp

Magnesiummangel kann bei Migränepatienten besser mittels einer Haar-Mineral-Analyse oder einer Hämatokrit-korrigierten Vollblutanalyse als im Serum bestimmt werden.