GANZIMMUN DIAGNOSTICS

Patienteninformation PAI0004

Migräne

Ratgeber für Betroffene

Inhalte

Was ist Migräne? 4

Diagnostik der Migräne 5

Symptome einer Migräne 6

Ist eine Migräne gefährlich? 8
- Migräneaura oder Schlaganfall? 8
- Komplikationen einer Migräne 9

Ursachen und Trigger 10
- Genetische Faktoren 10
- Hormonelle Veränderungen 10
- Triggerfaktoren 11

Migräneanfall akut behandeln 12
- Entspannungstechniken und Atemübungen 12
- Medikamente 12
- Natürliche und alternative Heilmethoden 13

Migräneanfällen vorbeugen 14
- Trigger vermeiden 14
- Regelmäßiger Tagesablauf 14
- Übergewicht abbauen 14
- Schadstoffe im Alltag vermeiden 15
- Entspannungstechniken und Stressabbau 15
- Bewegung 17
- Eine gesunde Ernährung 17

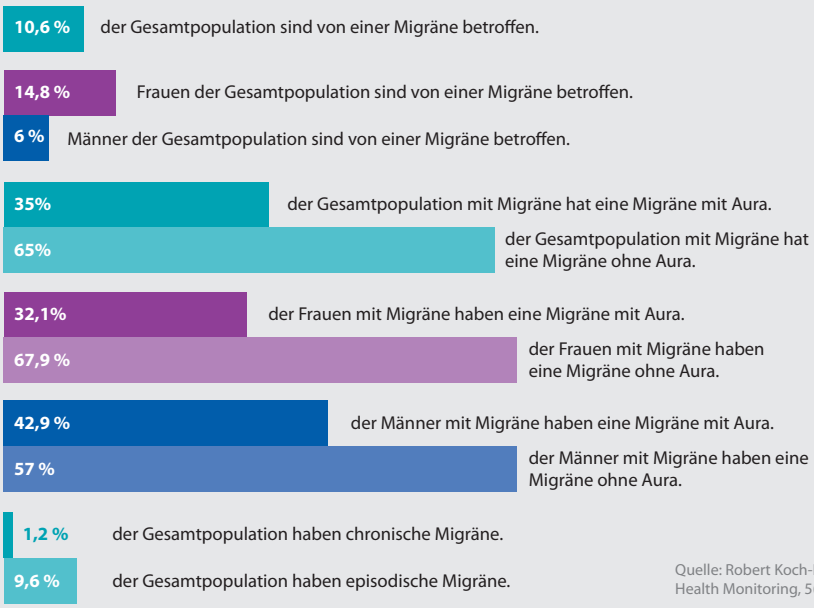
Das Kopfschmerztagebuch 21

Was ist Migräne?

In Deutschland ist ungefähr jeder Zehnte von einer Migräne betroffen. Dabei handelt es sich um eine neurologische Erkrankung, die sich in der Regel durch einseitige pulsierende oder pochende Kopfschmerzen charakterisieren lässt. Hinzu kommen häufig weitere Begleiterscheinungen wie Übelkeit und Erbrechen sowie Licht- und Geräuschempfindlichkeit.

Die ersten Migränesymptome treten bei den Betroffenen meist erst nach der Pubertät und in unregelmäßigen Abständen in Erscheinung. Sie können sowohl sporadisch (1–2-mal pro Jahr), häufig (bis zu 14 Tage pro Monat) als auch chronisch (mindestens 15 Tage pro Monat) auftreten. Eine Migräne ist aufgrund ihrer genetischen Komponente nicht gänzlich heilbar. Allerdings übernehmen Umwelt- und Lebensstilfaktoren eine wichtige Rolle bei der Ausprägung von Symptomen, sodass sie durch die richtigen therapeutischen Maßnahmen in vielen Fällen gut kontrollierbar ist.

Doch wie lässt sich eine Migräne von anderen Kopfschmerzen unterscheiden?



Quelle: Robert Koch-Institut (2020) Journal of Health Monitoring, 5(S6), DOI:10.25646/6988

Abb. 1: Prävalenz und Erkrankungsschwere im Rahmen der Krankheitslast-Studie BURDEN, 2020

Diagnostik der Migräne

Generell wird zwischen sekundären und primären Kopfschmerzen unterschieden.

Bei primären Kopfschmerzerkrankungen stellt der Kopfschmerz das Hauptsymptom dar und ist nicht auf eine andere Erkrankung zurückzuführen. Dazu zählt neben der Migräne auch der Spannungskopfschmerz, welcher ebenfalls neurologischen Ursprungs ist und dessen Schmerzsymptome oftmals stark einer Migräne ähneln. Eine eindeutige Diagnose ist dadurch oftmals erschwert.

Die Unterscheidung erfolgt ausschließlich durch die Bewertung der Symptome, wobei für eine Migränediagnose verschiedene Kriterien[1] erfüllt werden müssen:

- Die Kopfschmerzphasen dauern ca. 4–72 Stunden an.

Mindestens zwei der folgenden Kriterien bzgl. der Kopfschmerzen werden erfüllt:

- meistens einseitig
- pulsierend
- mittlere bis starke Intensität
- Verstärkung durch körperliche Tätigkeiten
- mindestens eines der folgenden Begleitsymptome tritt auf
- Geräusch- und Lichtempfindlichkeit
- Übelkeit und/oder Erbrechen

Vor dem Eintreten der Kopfschmerzphase ist für eine Migräne mit Aura außerdem das Auftreten eines der folgenden Symptome charakteristisch:

- visuelle Störungen
- Sinnesstörungen

Bei sekundären Kopfschmerzen handelt es sich hingegen um keine eigenständige Erkrankung, sondern um die Folge oder Begleiterscheinung anderer zugrunde liegenden Ursachen. So kann der sekundäre Kopfschmerz durch die Behandlung der primären Ursache wieder vollständig verschwinden.

Mögliche Ursachen für sekundäre Kopfschmerzen:

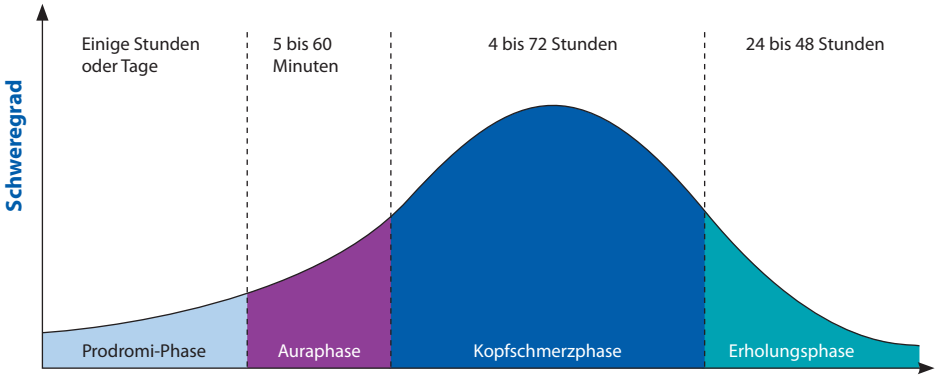
- Medikamente oder Alkoholkonsum
- Erkältungen, Fieber, Viruserkrankungen
- Infektionen der Nebenhöhlen
- hoher Blutdruck
- Flüssigkeitsmangel
- Hitze und Sonne
- Schlafmangel
- körperliche Überanstrengung
- Zahnschmerzen
- Muskelverspannungen
- Stöße und Erschütterungen

[1] Klassifizierung einer Migräne auf Basis der International Classification of Headache Disorders ICHD-3

Symptome einer Migräne

Die Symptome einer Migräne beschränken sich oftmals nicht ausschließlich auf das Kopfschmerzereignis. Daher wird ein Migräneanfall selbst typischerweise in vier meist nacheinander eintretenden Phasen unterteilt (siehe Abb. 2).

In manchen Fällen kündigt sich ein Migräneanfall ein bis drei Tage zuvor durch eine sog. Vorbotenphase an. In den meisten Fällen ist eine genaue Vorhersage eines bald eintretenden Migräneanfalls dennoch schwierig, da die Anzeichen dieser Phase individuell sind und sich sogar rückwirkend häufig nur schwer zuordnen lassen.



- Reizbarkeit
- Depression
- Gähnen
- verstärkter Harndrang
- Heißhunger
- Licht- und Geräuschempfindlichkeit
- Konzentrationsprobleme
- Erschöpfung und Muskelverspannung
- Schwierigkeiten beim Sprechen und Lesen
- Übelkeit
- Schlafstörungen

- Sehstörungen
- vorbergehender Sehverlust
- Taubheitsgefühl und Kribbeln in verschiedenen Körperteilen

- pochender, bohrender oder stechender Kopfschmerz
- Übelkeit
- Erbrechen
- Schwindel
- Schlaflosigkeit
- verstopfte Nase
- Angstzustände
- depressive Stimmung
- Licht-, Geräusch- und Geruchsempfindlichkeit
- Nackenschmerzen und -starre

- Konzentrationsschwierigkeiten
- Erschöpfung
- depressive Stimmung
- eurphorische Stimmung
- mangelnde Auffassungsgabe

Abb. 2: Migränephasen und Symptome

Eine eindeutigere Prognose des weiteren Verlaufs ist beim Einsetzen einer sog. Auraphase möglich, die jedoch lediglich bei jedem vierten Migränepatient in Erscheinung tritt. Sie beginnt vor der eigentlichen Kopfschmerzphase und äußert sich zumeist durch visuelle Störungen. Diese breiten sich über die Zeit von 5 – 60 Minuten langsam aus und bilden sich vor dem Einsetzen der Kopfschmerzphase vollständig zurück.

Die eigentliche Kopfschmerzphase ist durch einen meist starken einseitigen pulsierenden oder pochenden Schmerz in der Stirn und/oder im Schläfenbereich gekennzeichnet. Er kann sich im weiteren Verlauf auf Kiefer, Zähne, Nasenrücken, Hinterkopf oder Nacken ausbreiten und wird durch körperliche Aktivität verstärkt. Die Dauer einer Kopfschmerzphase kann variieren, allerdings ist die Phase der intensivsten Ausprägung im Durchschnitt nach vier bis 72 Stunden überwunden.

Lässt der Kopfschmerz nach, setzt die Erholungsphase ein, welche mehrere Tage andauern kann. Sie zeichnet sich hauptsächlich durch verstärkte Müdigkeit und beeinträchtigte Leistungsfähigkeit aus.

Ist eine Migräne gefährlich?

Migräneaura oder Schlaganfall?

Bei erstmaligem Auftreten von Symptomen, die auf eine Migräne hindeuten oder von dem bereits bekannten Verlauf abweichen, ist besondere Vorsicht geboten. In manchen Fällen können diese Anzeichen auf andere ernste Erkrankungen oder neurologische Störungen hindeuten. Migränepatienten mit Aura sollten besonders wachsam sein und regelmäßige Vorsorgeuntersuchungen bei einem Facharzt durchführen lassen.

Es ist besonders wichtig, die Symptome einer Migräneaura von denen eines Schlaganfalls unterscheiden zu können. Im Gegensatz zur Migräneaura treten die Beschwerden eines Schlaganfalls abrupt auf und können dauerhafte Schäden verursachen, wenn sie nicht umgehend behandelt werden.

Typische Anzeichen für einen **Schlaganfall** sind Taubheit, Schwäche oder Lähmungserscheinungen (Halbseitenlähmung) sowie plötzliche Sprachstörungen (Wortfindungsstörungen, verwaschene Stimme) und/oder Gleichgewichtsstörungen. Bei derartigem oder ähnlichem Verlauf sollten Sie umgehend medizinische Hilfe in Anspruch nehmen.

!

Komplikationen einer Migräne

Chronifizierung
In Deutschland sind ca. 1-2% der erwachsenen Bevölkerung von einer chronischen Migräne betroffen. Dabei treten Migränesymptome an mindestens 15 Tagen pro Monat auf. Faktoren wie chronischer Stress oder häufiger Gebrauch von schmerzlindernden Medikamenten spielen dabei eine große Rolle.

Medikamentenkopfschmerz
Die häufige Anwendung von Schmerzmitteln gegen Migränesymptome kann zu zusätzlichen Kopfschmerzen führen, die oft nur schwer zu behandeln sind. Zur Vorbeugung sollten schmerzlindernde Medikamente maximal an zehn Tagen pro Monat eingenommen werden. Eine Reduktion der Medikamenteneinnahme sollte ggf. unter therapeutischer Begleitung stattfinden.

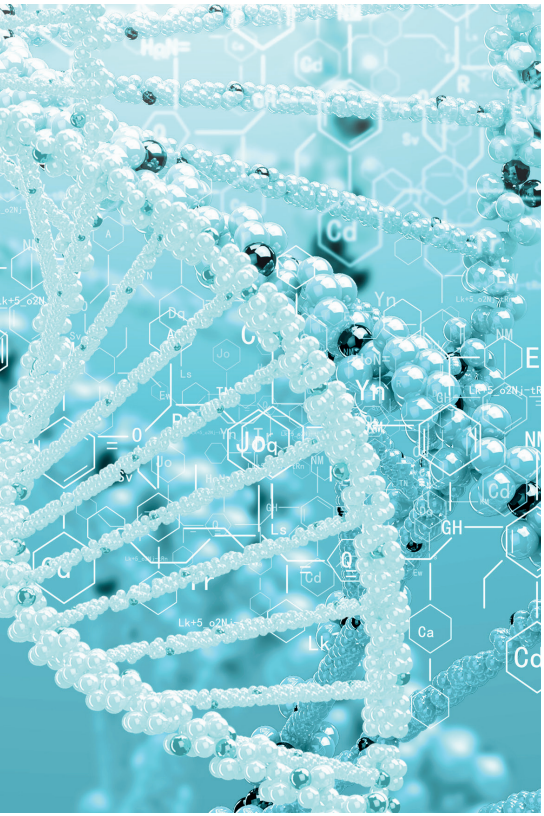
Psychische Folgen
Migräne ist mit einem erhöhten Risiko für Stimmungs- und Angststörungen verbunden, was weitere medizinische und psychosoziale Herausforderungen mit sich bringen kann.

Bei anhaltenden oder schweren Symptomen sowie bei einer plötzlichen Veränderung des Symptomverlaufs sollten diese immer ärztlich abgeklärt werden, um andere Ursachen auszuschließen.

Ursachen und Trigger

Genetische Faktoren

Migräne ist hauptsächlich auf eine genetische Veranlagung zurückzuführen. Wenn nahe Verwandte wie Eltern oder Geschwister daran leiden, steigt das Risiko für andere Familienmitglieder, ebenfalls davon betroffen zu sein.



Hormonelle Veränderungen

Die Mehrzahl der Migränepatienten (ca. 75 %) sind Frauen im Alter zwischen 15 und 49 Jahren. Häufig treten Migräneanfälle erst nach der Pubertät auf und bilden sich nicht vor Eintritt der Menopause zurück. Starke Hormonschwankungen, wie sie im Laufe des Menstruationszyklus oder während der Schwangerschaft eintreten, stellen einen wichtigen Risikofaktor für Migräneanfälle bei Frauen im gebärfähigen Alter dar.

Menstruelle Migräne

Besonders bei Migränepatientinnen ohne Aura liegt das höchste Risiko eines Anfalls um die Zeit der Menstruation. Ist das Auftreten von Symptomen stark an monatliche Hormonveränderungen gebunden, spricht man auch von einer menstruellen Migräne. Bei Migränepatienten mit Aura treten Anfälle hingegen meist unabhängig vom Menstruationszyklus auf.

Migräne in der Schwangerschaft

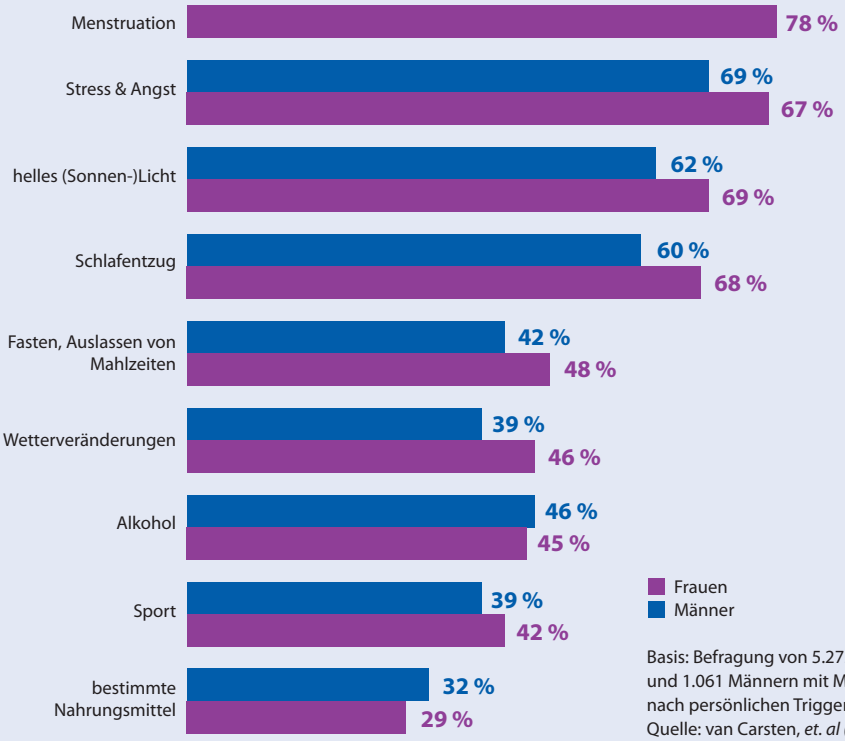
Migränesymptome klingen bei Migränepatienten ohne Aura während der Schwangerschaft oft ab und kehren erst nach der Geburt oder der Stillzeit wieder zurück. Bei einer Migräne mit Aura ist hingegen nicht mit einer Besserung während der Schwangerschaft zu rechnen.

Triggerfaktoren

Migränetrigger sind spezifische Umwelteinflüsse, physiologische oder psychologische Faktoren, welche die Anfälligkeit für Migräneanfälle steigern können. Diese Trigger können von Mensch zu Mensch stark variieren. Darüber hinaus muss ein potenzieller Trigger nicht zwingend eine Migräne auslösen, sondern trägt bei Migränepatienten lediglich dazu bei, einen gewissen „Schwellenwert" zu überschreiten, bei dem ein Anfall ausgelöst wird.

Daher basiert die Prävention einer Migräne auf der Vermeidung bekannter Auslöser und dem Versuch, das sprichwörtliche Fass nicht zum Überlaufen zu bringen.

Die häufigsten Migräne-Trigger



Basis: Befragung von 5.275 Frauen und 1.061 Männern mit Migräne nach persönlichen Triggerfaktoren
Quelle: van Carsten, *et. al* (2021)

Migräneanfall akut behandeln

Entspannungstechniken und Atemübungen

- **Ruhe und Dunkelheit:** Viele Menschen mit Migräne finden Erleichterung in einem dunklen, ruhigen Raum. Licht und Lärm können die Symptome hingegen oft verschlimmern.
- **Sportpause:** Sportliche Aktivitäten sollten vermieden werden, da sie die Symptome verstärken.
- **Kühle Kompressen:** Das Auflegen einer kühlen Kompresse auf die Stirn kann bei einigen Menschen die Schmerzen lindern.
- **Entspannung:** Atemübungen oder autogenes Training können Schmerzen lindern und den weiteren Verlauf eines Migräneanfalls positiv beeinflussen.

Medikamente

Es gibt Medikamente, die zur Behandlung von Migräne geeignet sind. Dazu gehören

- **Nichtsteroidale Antirheumatika (NSAR):** Ibuprofen oder Paracetamol können helfen, leichtere und mittelstarke Kopfschmerzen einer Migräne zu lindern. Sie wirken auch bei einem Teil der Patienten mit starken Migränekopfschmerzen.
- **Triptane:** Diese Medikamente wurden speziell zur Behandlung von Migränesymptomen entwickelt. Sie können helfen, die Kopfschmerzen sowie deren Begleitsymptome zu lindern und werden vorwiegend eingesetzt, wenn andere Schmerzmedikamente nicht wirksam (genug) sind.

Vorsicht vor einem Übergebrauch von Medikamenten. Dieser kann einen sog. „Medikamentenkopfschmerz" verursachen, der ebenfalls weitere Kopfschmerz- bzw. Migräneanfälle auslösen kann. !

Natürliche und alternative Heilmethoden

Ingwer *(Zingiber officinale Rosc.)*
Ingwer ist bekannt für seine entzündungshemmende Wirkung. Die Wirkung von 250 mg Ingwerpulver kann akut zu einer Abnahme der Schmerzintensität führen.

Ingwer kann in konzentrierter Form (z.B. roh, püriert) bei übermäßigem Verzehr die Magenschleimhaut reizen und die Produktion der Magensäure anregen. Übelkeit, Erbrechen und Sodbrennen können die Folge sein. Außerdem wird durch Ingwer die Blutgerinnung gehemmt. Patienten, die Gerinnungshemmer einnehmen, sollten Ingwer nur in Maßen verzehren.

Ginkgo *(Ginkgo biloba)*
Die Blätter des Ginkgo enthalten nachweislich antioxidative und antientzündliche Wirkstoffe. Eine Einnahme direkt bei Eintritt von Aurasymptomen kann helfen, die Schmerzphase zu verkürzen.

Die regelmäßige Einnahme von Präparaten mit *Ginkgo biloba* kann bei Migräne mit Aura die Anzahl der Anfälle und die Intensität der Symptome reduzieren.

Durch die Einnahme von Gingko-Präparaten können Nebenwirkungen wie Magen-Darm-Beschwerden oder Kopfschmerzen auftreten. Außerdem kann die Wirkung von gerinnungshemmenden Medikamenten verstärkt werden und sollte unbedingt 2 Wochen vor Operationen abgesetzt werden. Schwangere sollten überdies auf die Einnahme verzichten.

Migräneanfällen vorbeugen

Trigger vermeiden

Wenn bestimmte Trigger im Alltag bekannt sind, sollten diese nach Möglichkeit vermieden werden. Ein Kopfschmerztagebuch kann helfen, Trigger zu identifizieren (siehe Kopfschmerztagebuch S. 21).

Regelmäßiger Tagesablauf

Ein regelmäßiger Tagesrhythmus kann Migräneanfällen vorbeugen. Dazu gehören feste Schlaf-, Aufsteh- und Essenszeiten. Aus diesem Grund sollte darauf geachtet werden, auch am Wochenende oder im Urlaub nicht länger als sonst im Bett zu bleiben.

Übergewicht abbauen

Bei bestehendem Übergewicht (Body Mass Index >25) kann überschüssiges Fettgewebe Entzündungsprozesse im Körper begünstigen, was das Risiko für Migräneanfälle erhöht (siehe Abb. 2). Eine niedrigkalorische ketogene Diät kann in diesem Fall zur Gewichtsabnahme sowie zu einer Reduktion der Migränefrequenz führen. Eine ernährungswissenschaftliche Beratung kann bei der Erstellung individueller Ernährungspläne sowie einer nachhaltigen und gesunden Ernährungsumstellung unterstützen.

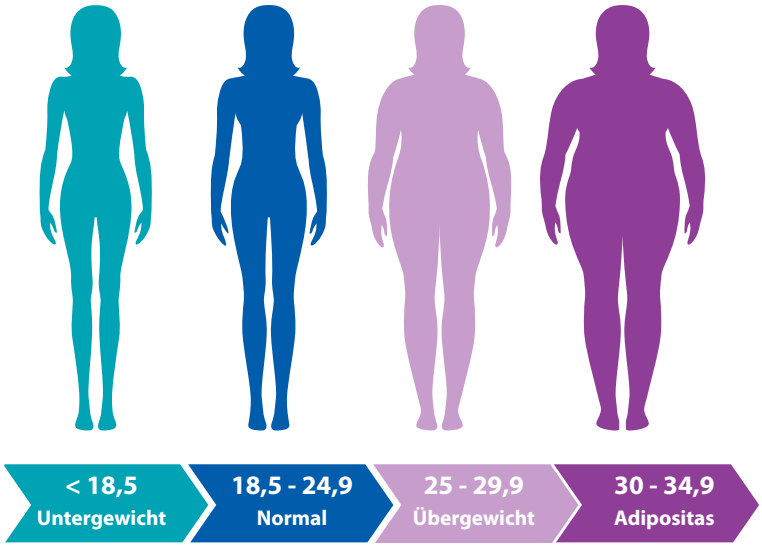


Abb. 2: Body Mass Index (BMI) als Maß zur Einschätzung des Gewichts

Schadstoffe im Alltag vermeiden

Der Konsum von Alkohol und Nikotin sowie ein Übergebrauch von schmerzstillenden Medikamenten wirken sich nachweislich negativ auf die Migränesymptomatik aus.

Etwa 40 % der Migränepatienten beschreiben Alkohol als Trigger, wobei bereits geringe Mengen an Alkohol einen Migräneanfall auslösen können. Besonders scheint Rotwein Migräneanfälle zu begünstigen, da er neben Alkohol auch Histamin enthält.

> Histamin ist ein Inhaltsstoff vieler Lebensmittel, der bei Personen mit Histaminintoleranz Migräneanfälle fördern kann.

Darüber hinaus sollte der aktive und passive Konsum von Tabakwaren (auch Shishatabak) oder E-Zigaretten vermieden werden.

Zudem kann der übermäßige Gebrauch von Medikamenten zum sog. „Medikamentenkopfschmerz" führen, der wiederum weitere Migräneanfälle auslösen kann.

> Zur Behandlung eines „Medikamentenkopfschmerzes" ist ausschließlich eine Medikamentenpause wirksam, die ggf. therapeutisch begleitet werden sollte.

Entspannungstechniken und Stressabbau

Wie wirkt sich Stress auf Migräne aus?

Stress erhöht die Freisetzung von Cortisol, einem Hormon, das für typische Stressreaktionen wie ein beschleunigter Herzschlag und eine erhöhte Aufmerksamkeit verantwortlich ist. Darüber hinaus werden noch zahlreiche andere Signalwege im Körper aktiviert, die eine erhöhte Empfänglichkeit für Migräneanfälle begünstigen können. Zumeist treten Migräneanfälle in der Entspannungsphase nach einem Stressereignis ein. So sind Patienten häufig von Kopfschmerzen betroffen, sobald das Wochenende oder der wohlverdiente Urlaub nach einer stressreichen Woche ansteht.

Besteht der Stress über längere Zeit, geht dieser häufig mit ungünstigen Lebensgewohnheiten einher. Eine ungesunde Ernährung, körperliche Inaktivität oder Fehlbelastung des Bewegungsapparats sind Faktoren, die Migränesymptome negativ beeinflussen oder Auslöser für Migräneanfälle sein können.

Methoden für den Stressabbau

Für die Bewältigung von Stress stehen unterschiedliche Konzepte zur Verfügung. Gängige Entspannungsübungen, wie etwa progressive Muskelentspannung, Yoga und Meditation, können bei einigen Betroffenen zu einer Linderung der Migränesymptome führen. Besonders bei regelmäßiger Durchführung erhöhen sie die Stresstoleranz und mindern so die Anfälligkeit für Migräneattacken.

Auch wenn Effekte von Entspannungsübungen nicht immer unmittelbar wahrnehmbar sind, können sie bei regelmäßiger Durchführung innere Prozesse verändern, die zu einer verbesserten Reaktion des Nervensystems auf Stressreize führen können. Daher heißt es: Am Ball bleiben – es lohnt sich!

Auch Methoden wie die traditionelle chinesische Medizin oder Akupunktur können zur Verbesserung der Migränesymptomatik eingesetzt werden.

Alternativ kann bei chronischem Stress oder depressiven Phasen eine Therapie oder regelmäßige Besuche einer Selbsthilfegruppe zu einer verbesserten Stressbewältigung verhelfen. Auch wenn Betroffene oftmals keinen offensichtlichen Grund zur Therapie wahrnehmen, können während therapeutischer Gespräche unbewusste Stressquellen identifiziert und gesundheitsschädliche Gewohnheiten hinterfragt und korrigiert werden, wodurch die innere Anspannung sinkt und die Häufigkeit der Migräneanfälle letztlich reduziert werden kann.

Bewegung

Regelmäßiger Ausdauersport kann sich positiv auf die Dauer und Intensität von Migränekopfschmerzen auswirken. Empfohlen wird dabei mäßiges Ausdauertraining im aeroben Bereich. So zeigen Personen nach regelmäßigem Training im Durchschnitt eine geringere Herzfrequenz und höhere Stresstoleranz.

Aerobes Ausdauertraining: Gehen, Laufen, Radfahren und Schwimmen sind Beispiele für aerobe Sportübungen. Atem- und Herzfrequenz steigen dabei an, eine Unterhaltung sollte aber dennoch weiterhin möglich sein. Empfohlen werden 3 – 5 Einheiten pro Woche von jeweils 20 – 60 Minuten mit 55 – 90 % des Maximalpulses.

Auch hochintensives Intervalltraining kann effektiv bei der Reduktion der Kopfschmerztage sein. Dennoch ist die Durchführung dieser Trainingsart nicht in jedem Fall möglich, da besonders schwere oder chronische Migränefälle die physische Leistungsfähigkeit und -bereitschaft stark einschränken können.

Aerobes hochintensives Intervalltraining (HIIT): Beim hochintensiven Intervalltraining wechseln sich kurze, sehr intensive Belastungsphasen mit weniger anstrengenden Phasen ab. Beide Einheiten ergeben zusammen ein Intervall und mehrere Intervalle eine Trainingseinheit.

Empfohlen werden 2 – 3 Einheiten pro Woche. Diese bestehen aus 4 Intervallen, die jeweils aus 4 Minuten mit 90 – 95 % des Maximalpulses und 3 Minuten mit 70 % des Maximalpulses bestehen.

Achtung: Bei einer Zunahme der Symptome nach den oder während der Sporteinheiten sollte zunächst nur leichtes aerobes Ausdauertraining durchgeführt werden.

Eine gesunde Ernährung

Es sollten täglich zwei bis drei regelmäßige Mahlzeiten eingeplant werden und in Ruhe stattfinden. Dabei sollte das Abendessen spätestens 2,5 Stunden vor dem Schlafengehen liegen.

Darüber hinaus weisen einige Studien darauf hin, dass sich eine gesunde Ernährung in Bezug auf die Auswahl bestimmter Lebensmittel positiv auf die Symptome einer Migräne auswirken kann. Diese richtet sich nach folgenden Kriterien:

- mindestens 2 Liter Wasser/Tag
- vorzugsweise pflanzliche Proteinquellen
- geringer Anteil an tierischen Lebensmitteln (außer Fisch)
- niedriger glykämischer Index der Lebensmittel
- hohe Ballaststoffdichte
- geringer Fettanteil

Ausreichende Flüssigkeitsaufnahme

Studien zeigten, dass sich Migränepatienten durch eine Flüssigkeitsaufnahme von >1,5-2 Liter pro Tag weniger durch die Migräneerkrankung im Alltag eingeschränkt fühlen. In diesem Zusammenhang zeigten sie eine tendenzielle Abnahme der Stärke, Häufigkeit und Dauer der Kopfschmerzen.

Überwiegend pflanzliche Proteinquellen

Trotz eines geringeren Eisengehaltes in pflanzlichen Lebensmitteln ist eine überwiegend pflanzliche Ernährung mit einem gesunden Lebensstil assoziiert. So sollte der Hauptanteil an Proteinen aus pflanzlichen Quellen bezogen werden.
Frische, pflanzliche Nahrungsmittel enthalten einen hohen Gehalt an ungesättigten Fettsäuren (z.B. α-Linolensäure), Antioxidantien und sekundären Pflanzenstoffen, die Entzündungsprozessen entgegenwirken. Überdies gewährleisten sie die Versorgung mit einigen Mikronährstoffen (z.B. Magnesium), die eine wichtige Rolle in der Prävention von Migränekopfschmerzen einnehmen.

So enthalten verschiedene Getreideprodukte, Hülsenfrüchte, grünes Gemüse, Samen und Nüsse einen hohen Gehalt an Magnesium. Eine Tagesdosis von 400 mg gilt als geeignete Menge für die Migräneprophylaxe.

Tab. 1: Magnesiumgehalt verschiedener Lebensmittel

	Lebensmittel	Magnesium (mg) pro 100 g
(Pseudo-)Getreide	Weizenkleie	490
	Amaranth	308
	Haferkleie	280
	Quinoa	276
	Haferflocken	140
Hülsenfrüchte	Sojabohnen	220
	Linsen	130
	Kichererbsen	130
	Erbsen	118
	Sonnenblumenkerne	270
Grünes Gemüse	Mangold	81
	Spinat	58
	Fenchel	49
Samen	Kürbiskerne	420
	Sesamsamen	402
	Mohnsamen	347
Nüsse	Cashewnüsse	333

Geringer Anteil tierischer Lebensmittel (außer Fisch)

In Fleisch- und Wurstwaren sind Konservierungsstoffe, sogenannte Nitritpökelsalze, enthalten, welche bei Migränepatienten Kopfschmerzen auslösen können. Überdies sind in tierischen Lebensmitteln im Vergleich zu Nahrungsmitteln pflanzlicher Herkunft vermehrt Fettsäuren enthalten, die Entzündungen im Körper fördern (Arachidonsäure).

Eine Ausnahme bildet Fisch. Meerestiere sowie Algen enthalten essenzielle Omega-3-Fettsäuren, die entzündungshemmend wirken und einen nachweislich positiven Effekt auf Migränesymptome haben. Zu den besten Bezugsquellen für die langkettigen Omega-3-Fettsäuren Eicosapentaensäure (EPA) und Docosahexaensäure (DHA) zählen fettreiche Seefische wie Hering, Lachs, Makrele, Thunfisch und Sardine.

Einfachzucker bzw. Kohlenhydrate vermeiden

Ein niedriger Blutzuckerspiegel zeigt sich häufig durch (Heiß-)Hunger und kann als Auslöser von Migräneanfällen eine wichtige Rolle spielen. Die Ursache eines niedrigen Blutzuckerspiegels liegt tatsächlich nicht ausschließlich im Auslassen von Mahlzeiten, sondern auch im häufigen Konsum von Süßigkeiten, Snacks und Fertigprodukten.

Von Bedeutung ist dabei das Hormon Insulin, das den Zuckertransport vom Blut in die Zellen ermöglicht. Durch den regelmäßigen Genuss von zucker- bzw. kohlenhydratreichen Lebensmitteln kann die Insulinausschüttung verstärkt werden. Infolgedessen fällt der Blutzuckerspiegel nach dem Essen drastisch ab und dem Gehirn steht nicht mehr genügend Zucker zur Verfügung. Dies äußert sich in Konzentrationsschwierigkeiten, die von einem intensiven Heißhungergefühl begleitet werden.

Um diesen Kreislauf zu durchbrechen, ist eine Ernährungsumstellung angeraten, die von einem niedrigen glykämischen Index geprägt ist.

Glykämischer Index
Der glykämische Index (GI) ist ein Maß, das anzeigt, wie schnell und wie stark der Blutzucker nach dem Verzehr eines kohlenhydrathaltigen Lebensmittels steigt. Lebensmittel mit einem hohen GI (z.B. Süßigkeiten) lassen den Blutzuckerspiegel schnell ansteigen. Lebensmittel mit einem niedrigen GI (z.B. die meisten Vollkornprodukte) haben einen langsameren, stetigeren Effekt auf den Blutzuckerspiegel.

Lebensmittel	Glykämischer Index
– Weißbrot, Süßgebäck – weißer Reis, gekochte Kartoffeln, Kartoffelpüree, Pommes Frites – Wassermelonen – Cornflakes	70 - 100
– Vollkornbrot (fein) – Müsli, Mais, Couscous, brauner Reis, Popcorn, Marmeladen – Eiscreme, süßer Joghurt – Bananen, Trauben, Kiwi	50 - 70
– Vollkornbrot (grob) – Erdbeeren, Äpfel, Birnen, Orangen – Milch, Sojamilch – Naturjoghurt – Bohnen	30 - 50
– Linsen – Grapefruit, Kirschen, Aprikosen, Pflaumen – dunkle Schokolade (70% Kakao) – Vollmilch - Cashewkerne, Walnüsse	10 - 30
– Hummus, Kichererbsen – Knoblauch, Zwiebeln – Aubergine, Brokkoli, Kohl, Tomaten – Pilze – Salat	0 - 10

Abb. 3: Glykämischer Index unterschiedlicher Lebensmittel

Fettarme Ernährung

Mehrere Studien konnten zeigen, dass eine fettreduzierte Diät einen tendenziellen Rückgang der Frequenz und Intensität von Migräneanfälle bewirken kann. Es ist jedoch darauf zu achten, dass der Anteil an ungesättigten Fettsäuren erhöht ist.

Das Kopfschmerztagebuch

Eine detallierte Dokumentation der Kopfschmerzphasen kann die Identifikation von möglichen Auslösern erleichtern. Nutzen Sie hierfür unser Kopfschmerztagebuch, welches Ihren Arzt oder Therapeuten bei der Auswahl der passenden Diagnostik unterstützen kann.

Für eine erfolgreiche Kontrolle der Migräneerkrankung können präventive Maßnahmen dazu beitragen, den Verlauf der Migräne positiv zu beeinflussen und Symptome abzuschwächen.

Kopfschmerztagebuch im Download-Center
im Bereich „Patienteninformationen“ unter www.ganzimmun.de

Notizen

GANZIMMUN Diagnostics ist ein humanmedizinisches Labor in Mainz, das seit Unternehmensgründung im Jahre 1998 stetig expandiert.

Durch eine hochmoderne technische Ausstattung in den Bereichen LC/MS, Zellkulturlabor, Next-Generation-Sequenzierung u. v. m. profitieren unsere internationalen Kunden von einem innovativen Dienstleistungsspektrum – von der klinisch-chemischen Diagnostik, Mikrobiologie, Molekularbiologie, Endokrinologie, Orthomolekularen bis hin zur spezialisierten Immundiagnostik.

Auch modernste technische Optionen der Befundübermittlung und einzigartige Service-Tools wie das selbstentwickelte Labormanagementsystem 2D-connect® und die GANZIMMUN-Akademie stehen unseren einsendenden Therapeuten zur Verfügung.

© GANZIMMUN Nachdruck verboten, PAI0004, Version 001; gültig ab 19.02.2024

Impressum

Herausgeber
GANZIMMUN Diagnostics GmbH
Hans-Böckler-Str. 109
55128 Mainz

Tel. +49 6131 7205-0
Fax +49 6131 7205-100
www.ganzimmun.de
info@ganzimmun.de

Autorin:
Dr. rer. nat. Lisa König

Unsere Webauftritte
Besuchen Sie uns