



Ernährung und Migräne

Die genauen Ursachen der Migräne sind bislang noch nicht völlig erforscht. Viele Wissenschaftler gehen jedoch davon aus, dass das Gehirn von Migränepatientinnen und Migränepatienten aufgrund ihrer Veranlagung empfindlicher reagiert als das Gehirn gesunder Menschen.

Darum können plötzliche Veränderungen im Körper, beispielsweise hormonelle Schwankungen im Verlauf des weiblichen Monatszyklus' oder Veränderungen äußerer Einflüsse eine Attacke auslösen. Diese inneren und äußeren Einflüsse, die einen Migräneanfall provozieren können, werden Triggerfaktoren genannt. Sie sind nicht die eigentliche Ursache, aber der Auslöser von Schmerzattacken.

MIGRÄNE-AUSLÖSER SIND INDIVIDUELL

Welche Triggerfaktoren bei einem Migränekranken eine Attacke auslösen können, ist jedoch individuell sehr unterschiedlich. Bei dem einen spielt der abrupte Wechsel zwischen Ruhe und Stress eine Rolle, bei dem anderen ein veränderter Schlaf-Wach-Rhythmus, beispielsweise am Wochenende.

Bei manchen Patienten können auch bestimmte Nahrungs- und Genussmittel die Attacke provozieren. Darum ist es auf jeden Fall wichtig, zusammen mit dem Arzt nach diesen persönlichen Triggerfaktoren zu suchen, damit sie nach Möglichkeit gemieden werden können.

KOPFSCHMERZ-TAGEBUCH FÜHREN

Dabei hilft ein Kopfschmerztagebuch. Erhältlich sind solche Tagebücher etwa bei Kopfschmerzspezialisten (z.B. Neurologen, Schmerz-Psychotherapeuten, Anästhesisten)

Neurologen oder beim Hausarzt. Ebenso steht ein solches Tagebuch auf der Website der DMKG zum Herunterladen zur Verfügung.

In diesem Tagebuch werden Häufigkeit und Stärke der Attacken für einige Wochen aufgezeichnet. Ebenfalls vermerken kann man darin auch seine Ernährungsweise oder andere Faktoren, die man als Auslöser verdächtigt.

Es ist nicht sinnvoll, wenn Migränekranke generell Nahrungsmittel meiden, von denen bekannt ist, dass sie Migräneanfälle provozieren können. Denn Nahrungsmittel spielen nicht bei allen Patienten eine Rolle.

ES GIBT KEINE „MIGRÄNE-DIÄT“

Darum gibt es auch keine besondere Ernährung bei Migräne oder gar eine „Migräne-Diät“. Wichtig ist, im Einzelfall die ganz persönlichen ernährungsbedingten Einflüsse mit Hilfe des Kopfschmerztagebuches herauszufinden und nur diese gezielt vom Speiseplan zu streichen.

Bei dieser „Detektivarbeit“ muss man bedenken, dass zwischen der Aufnahme eines Nahrungsmittels und einer Attacke zumeist mehrere Stunden liegen, mitunter sogar ein ganzer Tag.

Selbst wenn Migräniker herausgefunden haben, dass bestimmte Nahrungsmittel bei ihnen eine Attacke auslösen können, kommt es immer wieder vor, dass sie diese trotzdem vertragen, wenn keine weiteren Störfaktoren hinzukommen. Erst wenn weitere Trigger „das Fass zum überlaufen bringen“, kann es sein, dass die Nahrungsmittel einen Anfall provozieren.

NAHRUNGSMITTEL, DIE PROVOZIEREN KÖNNEN

Einige Migränepatienten berichten, dass Käse oder Rotwein ihre Attacken auslösen können. Andere reagieren, wenn auch sehr selten, empfindlich auf bestimmte Eiweißstoffe in Joghurt und Milchprodukten oder auf die Inhaltsstoffe bestimmter Früchte, etwa Bananen.

Auch das Koffein in Kaffee und koffeinhaltigen Limonaden (etwa Cola-Getränken) kann eine Attacke verursachen. Manche Patienten reagieren aber auch auf den Koffein-Entzug am bürostressfreien Wochenende mit einem Anfall.

Ebenso können Konservierungsstoffe in Fertiggerichten eine Attacke provozieren. Dazu gehören beispielsweise Nitrate. Diese sind häufig in Würstchen sowie in konservierten Fleisch- und Wurstwaren enthalten.

Bekannt als Triggerfaktor ist auch der Geschmacksverstärker Glutamat, mit dem häufig chinesische oder andere asiatische Gerichte gewürzt werden. Glutamat kann auch in Fertiggerichten und Tütensuppen sowie in Brühwürfeln enthalten sein.

SPEISEEIS KANN DEN TRIGEMINUS REIZEN

Selbst Speiseeis kann eine Migräne auslösen – allerdings wegen des Kälteschocks, der den Trigemini-Nerv in Aufruhr versetzt.

KEINE MAHLZEITEN AUSLASSEN

Mitunter können Attacken auch auftreten, wenn Migränekranke Mahlzeiten auslassen. Darum ist es wichtig, regelmäßig zu essen. Früher wurde auch Schokolade als Migräneauslöser verdächtigt. Inzwischen gibt es jedoch Hinweise, dass Veränderungen im Hirnstoffwechsel, die einer Attacke vorausgehen, einen Heißhunger auf Süßigkeiten auslösen können. Dann wäre die Lust auf Schokolade ein Signal für einen bevorstehenden Schmerzanfall.

SPIELEN ALLERGIEN EINE ROLLE?

Manche Mediziner fassen die durch Nahrungsmittel ausgelöste Migräneattacke nicht als das Resultat einer biochemischen Wirkung sondern als eine Art allergische Reaktion auf.

Tatsächlich konnten 43 Prozent der Teilnehmer einer britischen Studie durch eine Auslassdiät – bei der bestimmte Nahrungsmittel gemieden werden, die Attacken auslösen können – die Häufigkeit ihrer

Migräneattacken um die Hälfte senken.

Darüber hinaus haben mehrere Forschergruppen festgestellt, dass sich bei nahrungsmittelinduzierten Migräneattacken im Blut unter anderem der für Allergien typische Botenstoff Histamin nachweisen lässt. Allerdings ließen sich die fraglichen „Migräne-Allergene“ nie mit allergologischen Methoden, etwa durch einen klassischen Hauttest dingfest machen. Darüber hinaus kann keine Diät Patienten von ihrer Migräne völlig befreien.

NAHRUNGSMITTEL OFT ÜBERSCHÄTZT

Nahrungsmittel werden jedoch insgesamt als Auslöser wohl eher über- als unterschätzt, vermuten Experten. Ein bestimmtes Essverhalten vor einer Migräneattacke könnte nämlich auch bereits ein Symptom der Anfangsphase einer Attacke sein.

Gleichwohl raten Kopfschmerz-Experten: „Migränepatienten sollten wissen, dass Nahrungsmittel im Einzelfall ein Kofaktor für die Auslösung einer Attacke sein können. Eine Auslassdiät ist jedoch nur dann sinnvoll, wenn sich ein Nahrungsmittel eindeutig als Triggerfaktor identifizieren lässt.

ACHTEN SIE AUF EINE GESUNDE ERNÄHRUNG

Da sich eine gesunde, ausgewogene Ernährung mit frischen vollwertigen Produkten auf den ganzen Organismus positiv auswirkt, ist sie zusammen mit anderen Methoden – etwa gezielten Entspannungstechniken und leichten Ausdauersportarten – prinzipiell allen Migränepatienten zu empfehlen, die etwas für sich selbst und für ihre Gesundheit tun wollen.

Die DMKG rät:

Wenn Sie vermuten, dass Nahrungsmittel Ihre Migräne-Anfälle auslösen, überprüfen Sie dies mit Hilfe eines Kopfschmerz-Tagebuches.

Eine Umstellung der Ernährung ist nur dann sinnvoll, wenn bestimmte Nahrungsmittel eindeutig als Auslöser identifiziert wurden.