



**Hausarzt-Praxis**  
Dr. med. W. Picker-Huchzermeyer

## **Passendes Fettsäuremuster in der Ernährung könnte Migränepatienten helfen**

Häufig wiederkehrende Schmerzattacken und Übelkeit machen den Betroffenen einer Migräne das Leben schwer. Es gibt neben der medikamentösen Therapie viele weitere unterschiedliche Ansätze, mit denen die Lebensqualität der Patienten verbessert werden kann.

US-Wissenschaftler haben jetzt feststellen können, dass im Rahmen einer möglichen Ernährungsumstellung auch die verzehrten Fettsäuren einen wichtigen Einflussfaktor darstellen. Demnach sollten Migränepatienten Fischöl solchen pflanzlichen Ölen mit einem hohen Gehalt an Linolsäure, wie beispielsweise im Sonnenblumenöl vorhanden, vorziehen.

182 Menschen, die mindestens an fünf Tagen pro Monat von Migräneanfällen betroffen waren, nahmen an der Studie teil. In drei Gruppen unterteilt konsumierten sie für die Dauer von vier Monaten jeweils klar definierte Mengen an pflanzlicher Linolsäure und Fettsäuren aus Fischöl. Zeitgleich wurden gesundheitliche Daten ermittelt. Unter anderem wurde die Häufigkeit und Intensität der Migräneattacken dokumentiert.

Bei der Auswertung zeigte sich, dass ein herabgesetzter Linolsäureverzehr dazu führte, dass die Migränepatienten pro Tag weniger mit entsprechenden Kopfschmerzen belastet wurden. Auch bezogen auf den Monat wurden weniger Tage mit unangenehmen Migräneattacken verbracht. Ebenso zeigte sich, dass die Studiengruppen mit einem höheren Fischölverzehr ihre Migräne besser im Griff hatten.

Es wird angenommen, dass vor allem die im Fischöl enthaltenen Eicosapentaensäure (EPA) und Docosahexaensäure (DHA) dazu führen, dass eine höhere Menge von speziellen schmerzlindernden Stoffwechselprodukten im Blut ausgebildet wird.

Diese vom Körper selbst produzierten Verbindungen führen dazu, dass weitere entzündungshemmende Prozesse im Körper ausgelöst werden. Die pflanzliche Linolsäure hingegen besitzt eher die Eigenschaft, dass Stoffe gebildet werden, die weitere Entzündungen fördern. Besonders linolsäurehaltig sind beispielsweise Distel- und Traubenkernöl sowie Öle aus Weizenkeimen, Maiskeimen oder aus Sonnenblumen.

ERamsden, C. et al

Dietary alteration of n-3 and n-6 fatty acids for headache reduction in adults with migraine: randomized controlled trial

BMJ 7/2021

[Zurück zur Übersicht](#)