

04. Mai 2020

---

## Migräne: Attacken durch falsches Essen?

Essen ist mehr als nur Nahrungsaufnahme. Frisch zubereitet und in Ruhe genossen, können Mahlzeiten einen wichtigen Beitrag zu unserem Wohlbefinden leisten. In der Hektik des Alltags sieht die Realität jedoch meist so aus: Zum Frühstück gibt es nur Kaffee, mittags sorgt die Currywurst oder der Schokoriegel für schnelle Energie. Regelmäßige Mahlzeiten sind aber insbesondere für Migränepatienten wichtig: Sie können helfen, die Anzahl der Attacken zu reduzieren.

### Stress kann Schmerzen auslösen

Es hat sich gezeigt, dass Stress ein Auslöser von Migräneanfällen sein kann. Experten vermuten, dass Nervenfasern, die zu den Blutgefäßen im Kopf laufen, durch Stress aktiviert werden können. Es kommt zu einer Nervenentzündung, bei der Stoffe freigesetzt werden, die die Blutgefäße erweitern und durchlässig machen. Die Folge: Blutplasma tritt aus und eine Migräneattacke beginnt.

Doch wie hängt das nun mit dem Essverhalten zusammen? Zum einen ist unser Gehirn auf eine konstante Versorgung mit Energie durch Nahrung angewiesen. Daher kann es auch eine ausgelassene Mahlzeit als Stress empfinden. Zur Vorbeugung einer Migräneattacke kann es Patienten also helfen, auf regelmäßige und nährstoffreiche Mahlzeiten zu achten und sie in Ruhe zu genießen.

Um einen möglichst festen Rhythmus zu finden, ist ein wenig Organisation gefragt: Wie lassen sich zum Beispiel Pausen für Mahlzeiten in den Alltag integrieren? Gehen Sie beispielsweise abends den Ablauf des kommenden Tages Schritt für Schritt in Ihrem Kopf durch – sicherlich finden sich so kleine „Ruhe-Oasen“, die Sie für gesunde Snacks und Mahlzeiten freihalten können. Noch entspannter wird es, wenn Sie das Essen dann bereits griffbereit haben. Dabei kann Planung und entsprechende Vorbereitung helfen: Zum Beispiel Vorkochen und portionsweises Einfrieren von Gerichten.

### Vorsicht, Histamin!

Auch die Wahl der Lebensmittel und deren Inhaltsstoffe können für Migränepatienten eine große Rolle spielen. Gelangen zum Beispiel zu große Mengen der Botenstoffe Histamin und Tyramin in den Körper, können Schmerzattacken die Folge sein.

Die beiden Stoffe sind beteiligt am Ablauf bestimmter Körperfunktionen. Sie werden im Körper gebildet, kommen aber auch in vielen Lebensmitteln vor, vor allem in solchen, die lange reifen oder fermentiert sind. Dazu gehören geräucherte oder gepökelte Wurstwaren, bestimmte Käsesorten wie stark gereifter Hartkäse oder Rotwein und Bier. Schokolade, Schalentiere, Zitrusfrüchte und Tomaten können im Körper Histamin freisetzen und sollten ebenfalls nur in Maßen genossen werden.

### Je frischer, desto besser.

Um Lebensmittel haltbarer zu machen, werden häufig Konservierungsstoffe zugesetzt. Hier lohnt sich ein Blick auf die in der Zutatenliste aufgeführten E-Nummern. E210 ist zum Beispiel ein Zusatzstoff, der unter anderem eingesetzt wird, um Marmeladen, Margarine und Ketchup haltbar zu machen. Das kann für Migränepatienten zum Problem werden, denn Konservierungsstoffe stehen unter dem Verdacht, Attacken auszulösen. Ähnliches gilt für Geschmacksverstärker wie Glutamat, das in vielen Fertiggerichten zu finden ist. Grundsätzlich gilt also: Je frischer und je weniger verarbeitet ein Lebensmittel ist, desto besser ist das für schmerzgeplagte Köpfe. Ein weiteres Argument dafür, den Kochlöffel zu schwingen – und das nicht nur, um die Tütensuppe umzurühren.

## **Die Häufigkeit der Migräneattacken verringern**

Vielen Patienten kann eine medikamentöse Behandlung helfen, einer Attacke vorzubeugen. Hier stehen verschiedene Wirkstoffklassen zur Verfügung. Eine vorbeugende Therapie ist unter anderem mit Wirkstoffen aus der Gruppe der sogenannten CGRP-Antikörper möglich. Sie blockieren im trigeminalen Nervensystem jene Botenstoffe, die an der Schmerzauslösung beteiligt sind. So können beispielsweise Wirkstoffe wie Fremanezumab, Galcanezumab oder Erenumab Migräne-Attacken verhindern oder ihre Häufigkeit oder Schmerzhaftigkeit verringern.

Die Therapie kommt für Erwachsene infrage, die häufiger als 4 Tage im Monat von Migräne betroffen sind und bei denen andere prophylaktische Therapien versagt haben. Die Medikamente werden 1x pro Monat injiziert – bei Fremanezumab ist es möglich, die Therapie in einer höheren Dosierung nur vierteljährlich anzuwenden.

*A&O Gesundheit*