



## Omega-3-Fettsäuren lindern Kopfschmerzattacken

Die aktuellen Ergebnisse einer amerikanischen Studie zeigen, dass die Ernährung Einfluss auf die Häufigkeit und Dauer von Kopfschmerzattacken haben kann. Christopher Ramsden und sein Team untersuchten in einer Interventionsstudie den Einfluss eines hohen Verzehrs von **Omega-3-Fettsäuren** sowie einer pflanzlichen Omega-6-Fettsäure.

In ihrer Studie wurden 183 Teilnehmer, vorwiegend weiblich (88 %) mit einem Durchschnittsalter von 38 Jahren und regelmäßiger Migräne (5-20 Tage pro Monat) in drei Gruppen eingeteilt. Die erste Gruppe (High Omega-3; H3) erhielt 16 Wochen eine Omega-3-fettsäurereiche und Omega-6-fettsäurehaltige Ernährung.

Die zweite Gruppe (High Omega-3 Low Omega 6; H3-L6) erhielt über denselben Zeitraum die gleiche Menge Omega-3-Fettsäuren, jedoch weniger Omega-6-Fettsäuren. Die dritte Gruppe entsprach einer Kontrollgruppe und erhielt eine Omega-3-fettsäurearme und Omega-6-fettsäurehaltige Ernährung.

Die Omega-3-fettsäurereiche Ernährung erhöhte sowohl in der Gruppe mit viel als auch wenig Omega-6-Fettsäuren die Blutspiegel eines schmerzlindernden Botenstoffs. In einem Kopfschmerztest konnten keine Unterschiede im Vergleich zur Kontrollgruppe festgestellt werden. Allerdings zeigt sich im Kopfschmerztagebuch der Teilnehmer, dass die Omega-3-Fettsäuren die tägliche Gesamt-Kopfschmerzdauer, die moderate bis schwere Kopfschmerzdauer und die Anzahl an Kopfschmerztagen um 1,3 Stunden, 0,7 Stunden und 2 Tage reduzieren konnte.

Eine Ernährung reich an Omega-3-Fettsäuren kann die Häufigkeit und Schwere von Kopfschmerzen reduzieren.

Ramsden C E, Zamora D, Faurot K R, MacIntosh B, Horowitz M, Keyes G S 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; 374: 1448.

[Zurück zur Übersicht](#)