

## Koffeinentzug triggert schwere Migräneanfälle in kleiner Studie

**Datum:** 18.10.2022

**Original Titel:**

Sudden Caffeine Withdrawal Triggers Migraine—A Randomized Controlled Trial

**Kurz & fundiert**

- Untersuchung von Patienten mit episodischer Migräne in Phasen ohne und mit [Koffein](#)
- Analyse von Kopfschmerzhäufigkeit, Aktivität und Schlaf: Kein messbarer Unterschied mit oder ohne [Koffein](#)-Zugabe
- Koffeinentzug triggerte schwere Migräneanfälle bei 7 von 9 Teilnehmern und Koffeinentzugssyndrom bei den übrigen Patienten

**DGP - Welchen Einfluss hat Koffeinentzug auf Migräne? Dies untersuchten Forscher nun in einer randomisierten [Doppelblindstudie](#), die überkreuzt durchgeführt wurde.**

**Migränepatienten nahmen [Placebo](#)-Kapseln oder Koffein-Kapseln für 5 Wochen ein und wechselten dann zu der jeweils anderen Kapselsorte für weitere 5 Wochen. Nur wenige Teilnehmer konnten für die Studie gewonnen werden. Trotzdem war ein Ergebnis deutlich: Bei 7 von 9 Patienten triggerte abrupter Entzug von Koffein schwere Migräneattacken.**

---

Welchen Einfluss hat Koffeinentzug auf Migräne? Dies untersuchten Forscher nun in einer randomisierten [Doppelblindstudie](#), die überkreuzt durchgeführt wurde.

Geplant war die Untersuchung mit 80 Erwachsenen mit episodischer Migräne und einem täglichen Konsum von 300-800 mg Koffein. Teilnehmer ersetzten ihre geschätzte Koffeinaufnahme durch entweder [Placebo](#)-Kapseln oder Koffein-Kapseln für 5 Wochen und wechselten dann zu der jeweils anderen Kapselsorte für weitere 5 Wochen. Die Bewegung der Teilnehmer wurde zusätzlich über eine Aktigraphie-Messung analysiert.

### **Untersuchung von Patienten mit episodischer Migräne in Phasen ohne und mit Koffein**

Die Studie wurde aufgrund von Rekrutierungsschwierigkeiten vorzeitig beendet. 10 Teilnehmer im durchschnittlichen Alter von  $46,3 \pm 9,9$  Jahren mit mittlerem BMI von  $24,9 \pm 3,7$  wurden in die Studie aufgenommen. Durchschnittlich lag der Blutdruck der Teilnehmer bei  $134/83 \pm 17/12$  mm Hg. Der durchschnittliche Tageskonsum an Koffein lag bei  $539 \pm 196,3$  mg. Zu Beginn der Studie lag die mittlere monatliche Zahl an Kopfschmerztagen lag bei  $11,5 \pm 4,9$ , die der Migräneattacken bei  $5,2 \pm 1,2$ . Die Schlafqualität zu Beginn, ermittelt mit dem Pittsburgh Schlafqualitätsindex, wurde

mit  $5,8 \pm 2,5$  eingeschätzt. Die Kopfschmerzbelastung wurde mit dem [HIT-6](#)-Wert (zwischen 36 für geringe und 78 Punkten für starke Belastung) erfasst und lag zu Beginn bei  $62,8 \pm 3,9$ .

Analyse von Kopfschmerzhäufigkeit, Aktivität und Schlaf: Kein messbarer Unterschied mit oder ohne Koffein-Zugabe

Es gab in diesen Parametern keine Unterschiede während der Studienphase mit und der ohne Koffein. Auch die Aktigraphie-Messung zeigte keine Unterschiede zwischen der Koffeinphase und der Zeit ohne Koffein. Ein Teilnehmer brach die Studie direkt nach Beginn ab. Unter den übrigen neun Teilnehmern zeigte sich allerdings, dass der Entzug von Koffein, also der Beginn der koffeinfreien Phase, schwere Migräneattacken triggerte. Davon waren 7 der 9 Teilnehmer betroffen. Diese Entzugsattacken führten zu einem weiteren Studienabbrucher. Die zwei Teilnehmer, die keine schweren Migräneanfälle erlitten, zeigten dagegen ein typisches Koffeinentzugssyndrom. Eine Fortführung der Koffeinnahme mit Kapseln triggerte keine Migräneanfälle. Eine Attacke trat allerdings im Zuge der Wiedereinführung von Koffein (Koffeinkapseln nach 5 Wochen Placebo-Kapseln) auf.

### **Koffeinentzug triggerte schwere Migräneanfälle bei 7 von 9 Teilnehmern und Koffeinentzugssyndrom bei den übrigen Patienten**

Die Studie konnte demnach nicht die Frage beantworten, wie sich Koffeinentzug auf Migränepatienten über die Zeit auswirkt. Allerdings zeigte sich sehr deutlich, dass abrupter Entzug von Koffein ein potenter [Trigger](#) für Migräneattacken ist.

#### **Referenzen:**

Alstadhaug, Karl B., Hilde Karen Ofte, Kai Ivar Müller, and Anna P. Andreou. "Sudden Caffeine Withdrawal Triggers Migraine—A Randomized Controlled Trial." *Frontiers in Neurology* 11 (September 10, 2020). <https://doi.org/10.3389/fneur.2020.01002>.

# MERKZETTEL

für das Gespräch mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt

Damit Sie viel aus dem Gespräch mit Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt mitnehmen, empfehlen wir Ihnen, Ihre Beschwerden, aber auch Ihre Behandlungsziele sowie alle Ihre Fragen zu notieren. Wichtig für das Arztgespräch ist eine Liste der **Medikamente oder Nahrungsergänzungsmittel**, die sie derzeit verwenden. Über eventuelle **Allergien und Unverträglichkeiten** sollten Sie Ihre Ärztin/Ihren Arzt ebenfalls immer informieren. Nutzen Sie hierfür unseren Vordruck „Meine Medikations- und Behandlungsübersicht“.

## Meine Beschwerden und/oder Behandlungsziele

---

---

---

## Meine Fragen

---

---

---

## Folgende Themen/Studien möchte ich besprechen

Welches Thema beschäftigt Sie? Was haben Sie z. B. in aktuellen Studien gelesen?

---

---

---

## Notieren Sie die wichtigsten Punkte des Arztgesprächs

So bemerken Sie schnell, ob Sie alles richtig verstanden haben und ob Fragen unbeantwortet blieben

Meine Notizen zum Gespräch am \_\_\_\_\_:

---

---

---

---

---

Weitere Tipps für das Arztgespräch finden Sie unter „Materialien für den Arztbesuch“