

## Mangelnde Magnesium-Aufnahme führt zu mehr Migräne

**Datum:** 05.05.2021

**Original Titel:**

Dietary magnesium and migraine in adults: A cross-sectional analysis of the National Health and Nutrition Examination Survey 2001-2004

**Kurz & fundiert**

- Magnesiummangel ist Standard – aber stimmt das auch für Menschen mit Migräne?
- Querschnittsstudie in den USA: Wie viel Magnesium nehmen Migräne- und Kopfschmerzpatienten insgesamt auf?
- Analyse von 3 626 Gesundheits- und Ernährungsstudien-Teilnehmern zwischen 20 und 50 Jahren
- 905 Menschen mit Migräne oder starkem Kopfschmerz
- Menschen mit niedrigster Magnesiumaufnahme litten unter mehr Migräne

**DGP – Klinische Studien haben bereits demonstriert, dass die Nahrungsergänzung mit Magnesium wirksam zur prophylaktischen Behandlung von Migräne ist. Ob Patienten mit Migräne ausreichend Magnesium aufnehmen, wurde nun in einer Querschnittsanalyse über 3 626 Erwachsenen, davon 905 Migräne- oder Kopfschmerzpatienten, in den USA untersucht. Demnach nahmen die meisten Menschen nicht genügend Magnesium mit der Nahrung auf. Bei Kopfschmerzpatienten war die unzureichende Aufnahme mit mehr Attacken assoziiert.**

---

Klinische Studien haben bereits demonstriert, dass die Nahrungsergänzung mit Magnesium wirksam bei der prophylaktischen Behandlung von Migräne ist. Die typische Aufnahme von Magnesium mit der Nahrung ist bei US-Bürgern in früheren Studien bestimmt worden und lag unterhalb den Ernährungs-Empfehlungen. Wieviel Magnesium aber Erwachsene mit Migräne typischerweise mit der Nahrung aufnehmen, war bislang nicht untersucht worden.

**Magnesiummangel ist Standard - aber stimmt das auch für Menschen mit Migräne?**

Die vorliegende Studie quantifizierte die Nahrungs- und Gesamtaufnahme (aus Nahrung und Nahrungsergänzung) von Magnesium erwachsener Migränepatienten oder von Patienten mit starken Kopfschmerzen in den USA. Aus diesen Daten ermittelten die Forscher den Zusammenhang zwischen Magnesiumaufnahme und der Häufigkeit von Migräne oder starken Kopfschmerzen.

In der Analyse wurden Querschnittsdaten von 3 626 Teilnehmern einer US-Studie zu Gesundheit und

Ernährung zwischen 2001 und 2004 genutzt. Die untersuchten Menschen waren zwischen 20 und 50 Jahren alt. Migräne oder starke Kopfschmerzen in den vergangenen 3 Monaten wurden mittels Fragebogen ermittelt. Danach wurden die Teilnehmer als Migräne-/Kopfschmerz-Patienten oder als Kontrollen klassifiziert. Die Aufnahme von Magnesium mit der Nahrung wurde mit einer Befragung über die Ernährung in den letzten 24 Stunden abgeschätzt. Eine ergänzende Magnesiumaufnahme bestimmten die Forscher mit einer gezielten Befragung zu Nahrungsergänzungen.

### **Analyse von Gesundheits- und Ernährungsstudien-Teilnehmern zwischen 20 und 50 Jahren**

Die durchschnittliche Aufnahme von Magnesium mit der Nahrung lag unterhalb der empfohlenen Menge sowohl bei den Menschen mit Migräne oder starkem Kopfschmerz (n = 905) als auch in der [Kontrollgruppe](#) (n = 2 721). Menschen, die die empfohlene Menge an Magnesium erreichten, auch durch eine Kombination von Ernährung und Nahrungsergänzung, hatten ein geringeres Risiko für Migräne (adjustierte Odds Ratio, OR = 0,83; 95 % [Konfidenzintervall](#), KI: 0,70 - 0,99; p = 0,035). Die Wissenschaftler gruppieren die Teilnehmer mit Migräne/Kopfschmerz in vier Gruppen (Quartile) nach höchster, zweithöchster, zweitniedrigster und niedrigster Magnesiumaufnahme. Die Teilnehmer in der höchsten Quartile hatten ein geringeres Risiko für Migräne als die Teilnehmer der niedrigsten Quartile. Dies wurde sowohl für die Aufnahme über die Nahrung allein (OR = 0,76; 95 % KI: 0,63 - 0,92; p = 0,006) als auch für die Gesamtaufnahme inklusive Nahrungsergänzung (OR = 0,78; 95 % KI: 0,62 - 0,99; p = 0,042) deutlich.

### **Menschen mit niedrigster Magnesiumaufnahme leiden unter mehr Migräne**

Die Ergebnisse zeigen somit eine ungenügende Magnesiumaufnahme bei US-Amerikanern zwischen 20 und 50 Jahren mit Migräne auf. Da der Zusammenhang zwischen Magnesiummangel und Migräne inzwischen häufig bestätigt werden konnte, sollte demnach stärker auf die regelmäßige, ausreichende Aufnahme von Magnesium, auch mit Nahrungsergänzung, geachtet werden. Ob dieses Problem allerdings im selben Maß auch in Europa eine Rolle spielt, ist unklar. Die [Deutsche Gesellschaft für Ernährung](#) empfiehlt bereits ohne Migräneerkrankung etwa 300 mg pro Tag für Frauen, 350 - 400 mg für Männer zwischen 20 und 50 Jahren.

#### **Referenzen:**

Slavin, Margaret, Huilun Li, Manisha Khatri, and Cara Frankenfeld. "Dietary Magnesium and Migraine in Adults: A Cross-sectional Analysis of the National Health and Nutrition Examination Survey 2001-2004." *Headache: The Journal of Head and Face Pain* 61, no. 2 (February 27, 2021): 276-86. <https://doi.org/10.1111/head.14065>.

# 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“