

Zink oder Placebo – positive Auswirkungen auf die Frequenz von Migräneanfällen?

Datum: 11.10.2022

Original Titel:

Zinc supplementation affects favorably the frequency of migraine attacks: a double- blind randomized placebo-controlled clinical trial

Kurz & fundiert

- Eine tägliche Zinkeinnahme über 80 Tage hatte positive Auswirkung auf die Frequenz von Migräneanfällen im Vergleich zu Placebos.
- Doch zu viel Zink kann schädlich sein. Weitere Studien sollten prüfen, ob positive Effekte der Supplementierung bei Migräne bestätigt werden können.

DGP - In einer 8-wöchigen Studie nahmen 80 Migräne-Patienten täglich entweder 220 mg Zink oder ein [Placebo](#) ein. Die Autoren verglichen die Auswirkungen nach 80 Tagen mit dem Zustand am Anfang der Studie. Sie stellten einen positiven Effekt der Zinkeinnahme auf die Häufigkeit von Migräneanfällen sowie auf die Stärke der Kopfschmerzen fest.

Migräne betrifft rund 10 - 20 % der Bevölkerung. Migränepatienten leiden unter starken Kopfschmerzen über bis zu 72 Stunden, Übelkeit und Empfindlichkeit gegenüber Licht und Geräuschen. Zink spielt dabei eine wichtige Rolle. Das Spurenelement wirkt als Überträger neuronaler Signale und ist wichtiger Co-Faktor verschiedenster [Enzyme](#). Ein Mangel an Zink kann neben Gedächtnisschwierigkeiten und Lernstörungen auch zu Migräne führen. Die Supplementation mit Zink könnte daher vermutlich einen positiven Effekt auf Migräneanfälle haben.

[Placebo](#) und Zink wurden zufällig an je 40 Patienten verteilt

Die Autoren teilten die 80 Teilnehmer nach Alter, Geschlecht und BMI auf. Sie wurden in zwei Gruppen gelost. Beide Gruppen erhielten routinemäßige Migränebehandlungen. Die Versuchsgruppe nahm zudem Zinksulfat-Kapseln mit 220 mg Zinksulfat bzw. 50 mg elementarem Zink ein, die [Kontrollgruppe](#) erhielt Laktose-Placebos. Die Präparate waren optisch und geschmacklich nicht voneinander zu unterscheiden und wurden über 80 Tage eingenommen. Am Anfang und am Ende der Studie ermittelten die Autoren die Migräneparameter, also Stärke der Schmerzen sowie Frequenz, Dauer und mittlere Dauer eines Migräneanfalls pro Tag. Außerdem untersuchten sie nach 12-stündigem Fasten die Zinkkonzentration im Blut. Zusätzlich wurde die Ernährung der Patienten über telefonisch geführte Befragungen begutachtet.

Zink zeigt positiven Einfluss auf Migräne

Zwischen den Gruppen konnten keine signifikanten Unterschiede in Bezug auf grundlegende Charakteristika festgestellt werden; die erhöhte Zinkaufnahme über die Nahrung in der [Kontrollgruppe](#) wurde in den Ergebnissen berücksichtigt. In der Versuchsgruppe konnte im Vergleich zum Studienbeginn ein positiver Effekt des Zinks auf die Stärke der Schmerzen, die Frequenz, Dauer und mittlere Dauer pro Tag beobachtet werden. Zudem wurde eine erhöhte Zinkkonzentration im Blut nachgewiesen. Verglichen die Autoren die Versuchs- mit der Kontrollgruppe, konnten sie ebenfalls einen positiven Effekt auf die Stärke und die Frequenz der Migräneanfälle feststellen, allerdings nicht auf die Zinkkonzentration im Blut, die Dauer und die mittlere Dauer der Anfälle pro Tag. Nach dem Einbeziehen von BMI, Alter, Geschlecht, Zinkaufnahme über die Nahrung und basalen Migräneparametern konnten die Autoren nur noch eine signifikante Verringerung der Migräne-Frequenz beobachten.

Zink ist eine wichtige Komponente im Nervensystem und könnte über verschiedene [Rezeptoren](#) im Gehirn als lindernder Faktor auf Migräne wirken. In der vorliegenden Studie konnte dieser positive Effekt von Zink nur bedingt gezeigt werden, obwohl die Teilnehmer zu 100 % adhären waren, also sämtliche Kapseln eingenommen wurden. Sowohl zu wenig als auch zu viel Zink kann schädlich sein. Die [Deutsche Gesellschaft für Ernährung](#) empfiehlt für Erwachsene eine Aufnahme von 7 - 10 mg (Frauen) bzw. 11 - 16 mg (Männer) Zink pro Tag und gibt dazu auch Ernährungsbeispiele, mit denen diese Menge erreicht werden kann. Eine umfassendere Studie ist nun nötig, um die hier gefundenen positiven Effekte einer höheren Zink-Aufnahme bei Migräne-Patienten zu untermauern.

Referenzen:

Ahmadi, Hedieh, Seyedeh Shabnam Mazloumi-Kiapey, Omid Sadeghi, Morteza Nasiri, Fariborz Khorvash, Tayebeh Mottaghi, and Gholamreza Askari. "Zinc Supplementation Affects Favorably the Frequency of Migraine Attacks: A Double-Blind Randomized Placebo-Controlled Clinical Trial." *Nutrition Journal* 19, no. 1 (December 14, 2020): 101. <https://doi.org/10.1186/s12937-020-00618-9>.

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“