

Eine Ursache von Migräne: Darm- und Mundflora

Migränepatienten haben eine gestörte Mund- und Darmflora - so eine Studie. Die Population bestimmter Bakterien ist in der Mundflora der Migräneleidenden stark erhöht. Es handelt sich offenbar besonders um nitratverarbeitende Bakterien.

Autor: Zentrum der Gesundheit

Aktualisiert: 23. October 2019

Stand: 26. October 2019

Migräne, Nitrat und die Mundflora

Etwa 30 Millionen Europäer leiden an Migräne. Die Lebensqualität wird von der Migräne deutlich eingeschränkt, oft verbringen Betroffene tagelang im abgedunkelten Schlafzimmer - von den Gesundheitskosten ganz abgesehen, die jährlich allein infolge der anfallartig auftretenden Kopfschmerzen ganz locker zweistellige Milliardenbeträge erreichen.

Wie genau die Migräne entsteht, ist nicht bekannt. Der Hirnstamm scheint mit dem Trigeminusnerv zu interagieren, und auch Neurotransmitter wie das Serotonin scheinen beteiligt zu sein. Natürlich muss auch eine genetische Veranlagung bestehen - und wenn dann die persönlichen Trigger (Auslöser) eintreffen, ist die Migräne da.

Zu den Triggern können Stress, Hormonschwankungen, körperliche Überanstrengung, das Wetter und auch bestimmte Lebensmittel gehören: Schokolade beispielsweise kann bei migräneempfindlichen Personen eine Migräne auslösen, aber auch Wein oder verarbeitete Fleischprodukte. Gerade Wurst kann hohe Nitratgehalte aufweisen, die neuerdings mit der Migräne in Zusammenhang gebracht werden.

Eine Forschergruppe vom *Center for Microbiome Innovation der University of California-San Diego* untersuchte diesen Aspekt genauer. Man wollte herausfinden, ob bei Migränepatienten der Nitratgehalt der Ernährung die Bakterienflora (Mund- und Darmflora) des jeweiligen Menschen beeinflusste und ob diese beiden Faktoren wiederum mit Migräneattacken in Verbindung standen.

Nitrat: Fürs Herz und die Gefässe gesund, für Migränepatienten nicht so gut

Wenn Lebensmittel hohe Nitratgehalte aufweisen, dann können diese Nitrate im Mund von bestimmten Bakterien der dort ansässigen Mundflora in Nitrite umgewandelt werden – was im Grunde ein völlig normaler Prozess darstellt. Im Körper nun kann sich aus den Nitriten Stickstoffmonoxid entwickeln.

Stickstoffmonoxid hat viele positive gesundheitliche Auswirkungen. Es verbessert unter anderem den Blutfluss und senkt den Blutdruck, weil es die Muskulatur der Gefässwände entspannt. Aus diesem Grund gibt man bei einem Angina-pectoris-Anfall oder bei manchen Formen der Herzinsuffizienz nitrathaltige Arzneimittel.

Allerdings berichten viele dieser Patienten (vier von fünf), dass sie als eine Nebenwirkung der nitrathaltigen Medikamente starke Kopfschmerzen bekommen.

Migränepatienten haben eine andere Mund- und Darmflora als Gesunde

Studienleiter Antonio Gonzalez untersuchte nun mit seinem Team die Daten des *American Gut Project*. Für dieses Projekt wurden seit 2012 Stuhl- und Speichelproben von über 10.000 Menschen untersucht und mit Krankheiten sowie der jeweiligen Ernährung in Zusammenhang gebracht. Gonzalez untersuchte davon nun 172 Mundfloraprobe und fast 2.000 Stuhlproben.

Man entdeckte in der Darmflora deutliche Unterschiede zwischen der Bakterienflora von Gesunden im Vergleich zur Bakterienflora der Migränepatienten. In der Migränegruppe fand man signifikant mehr Bakterien (*Pseudomonas oligotype 2*), die für die Nitrat-Nitrit-Umwandlung zuständig sind. Beim Vergleich der Mundfloraprobe waren die Unterschiede noch grösser.

Die Tatsache, dass in der Mundflora Bakterien leben, die Nitrate aus der Nahrung in Nitrite umwandeln können, ist längst bekannt und gilt als grosser Vorteil für Herz-Kreislauf-Patienten. Für Migränepatienten sind diese Bakterien jedoch nicht so günstig, da sie Migräne auslösen können – ob direkt oder indirekt ist noch unklar", so Embriette Hyde, Projektleiterin des *American Gut Projects*.

Migräne-Risiko reduzieren: Mundflora positiv beeinflussen

Die Mundflora nun hängt direkt mit dem Zustand des Verdauungssystems und der dort ansässigen Darmflora zusammen. Sind Darm und Darmflora in einem gesunden Gleichgewicht, weist auch die Mundflora keine Unregelmässigkeiten auf. Zur Regulierung der Mundflora können daher Probiotika eingenommen werden, die gemeinhin zum Aufbau der Darm- und Scheidenflora eingesetzt werden, wie z. B. Combi Flora.

Darüber hinaus sollten Migräneanfällige – wenigstens probeweise – nitratreiche Lebensmittel meiden. Denn die Art der Ernährung beeinflusst natürlich auch die Zusammensetzung der Mundflora. Wird viel Nitrat verzehrt, siedeln sich auch bevorzugt nitratverarbeitende Bakterien in der Mundflora an. Achtet man auf eine nitratarme Ernährung, finden diese Bakterien nicht so gute Lebensbedingungen und vermehren sich daher auch nicht so üppig.

Migräne-Risiko reduzieren: Nitratreiche Lebensmittel meiden

Zu den nitratreichen Lebensmitteln gehören insbesondere Wurst und verarbeitete Fleischprodukte, Fischkonserven, manche Käse, manche Lachszubereitungen, Wasser (Nitratgehalt des Wassers kann beim zuständigen Wasserversorger erfragt werden), Bier und grüne Blattgemüse.

Allerdings geht man davon aus, dass bei Blattgemüse die positiven Inhaltsstoffe (Vitamine, Antioxidantien, Mineralien) mögliche Schädwirkungen des Nitrats kompensieren können. Da überdies grünes Blattgemüse aus Bio-Anbau weniger Nitrat enthält, greifen Sie am besten stets zu Bio-Gemüse.

Vitamin C scheint die Umwandlung des Nitrats zu bedenklichen Stoffen hemmen zu können. Dazu muss es aber regelmässig über den Tag verteilt eingenommen werden, z. B. alle zwei Stunden etwas Acerola-Pulver oder Vitamin-C-reiche Früchte/Säfte.

Weitere Informationen zur ganzheitlichen Therapie von Migräne finden Sie hier:

- [Migräne stoppen](#)
- [Migräne durch Aspartam?](#)
- [Lebensmittel, die Migräne auslösen](#)
- [Meditation hilft bei Migräne](#)
- [Abnehmen bei Migräne – und der Kopfschmerz bessert sich](#)

Quellen

- Antonio Gonzalez, Embriette Hyde, Naseer Sangwan, Jack A. Gilbert, Erik Viirre, Rob Knight. Migraines Are Correlated with Higher Levels of Nitrate-, Nitrite-, and Nitric Oxide-Reducing Oral Microbes in the American Gut Project Cohort. *mSystems*, October 2016, (Migräne steht mit höheren Mundbakterienzahlen in Verbindung, die Nitrat, Nitrit und Stickstoffmonoxid verstoffwechseln können in der American Gut Project Kohorte)
- University of California San Diego Health Sciences. "Migraine sufferers have more nitrate-reducing microbes in their mouths." *ScienceDaily*, 18. Oktober 2016, (Migränepatienten haben mehr nitratverstoffwechselnde Bakterien im Mund)

Hinweis zu Gesundheitsthemen

Diese Informationen werden nach bestem Wissen und Gewissen weitergegeben. Sie sind ausschliesslich für Interessierte und zur Fortbildung gedacht und keinesfalls als Diagnose- oder Therapieanweisungen zu verstehen. Wir übernehmen keine Haftung für Schäden irgendeiner Art, die direkt oder indirekt aus der Verwendung der Angaben entstehen. Bei Verdacht auf Erkrankungen konsultieren Sie bitte Ihren Arzt oder Heilpraktiker.



Link zum Artikel

<https://zdg.de/migraene-ursache-darmflora.html>