

Studie bringt sensationelle neue Erkenntnisse:

Zusammenhang zwischen Magnesiummangel und Diabetes

Er ist ein biochemisches Allroundtalent, aktiviert mehr als 300 Enzymsysteme, sorgt für einen funktionierenden Energiestoffwechsel und agiert als Schutz gegen Stress – die Rede ist vom Mineralstoff Magnesium, der jüngsten Erkenntnissen zu Folge auch eine entscheidende Rolle bei Typ2-Diabetikern spielt. Eine von der Allgemeinen Unfallversicherung (AUVA) in Auftrag gegebene Studie beweist nämlich erstmals den Zusammenhang zwischen Magnesiummangel und Blutzuckerwerten bei Typ2-Diabetikern. Diese völlig neuen Erkenntnisse können für die Therapie der Erkrankung einen effektiven Fortschritt bedeuten.

Aktuelle Studie als Schritt zu effektiverer Behandlung

420.000 Menschen in Österreich sind offiziell an Diabetes mellitus erkrankt. Man geht davon aus, dass weitere 180.000 an der Krankheit leiden, jedoch (noch) nicht diagnostiziert sind. „Diabetes hat sich zu einer Volkskrankheit entwickelt, von der immer jüngere Menschen betroffen sind“, betont Prim. Dr. Gerd Korisek, ärztlicher Leiter der AUVA-Rehabilitationsklinik Tobelbad (Stmk.). „Die Forschung auf diesem Gebiet ist daher immens wichtig, um neue und effektivere Behandlungsmethoden zu entwickeln“.



Einen entscheidenden Schritt in diese Richtung könnten die Erkenntnisse der aktuellen Studie bedeuten, die kürzlich von Dr. Korisek, Studienleiter Univ.-Prof. Dr. Sepp Porta (Leiter des Instituts für Angewandte Stressforschung in Judendorf-Strassengel) und Dr. Alfred Kompek, Leiter Forschung & Entwicklung Apomedica, präsentiert wurde. In der Studie wurde der Zusammenhang zwischen der Magnesiumsituation im Körper und den Blutzuckerwerten von Typ2-Diabetikern untersucht. Prof. Porta: „Da Magnesium normalerweise bei Untersuchungen von Diabetes-Patienten nicht mitgemessen wird, haben wir während des Behandlungszeitraums in der Rehabilitationsklinik Tobelbad ein entsprechendes Magnesium-Profil erstellt. Bei 300 Patienten wurde dreimal täglich über mindestens 14 Tage der Magnesiumspiegel im Blut ge-

Häufige Symptome für Magnesiummangel:

- Muskelkrämpfe
- Schlafstörungen
- Depressionen
- Migräne
- Konzentrationsstörungen
- Hypertonie

Wer braucht mehr?

Erhöhten Bedarf an Magnesium haben:

- Diabetiker
- Jugendliche
- Leistungssportler
- Ältere Menschen
- Rekonvaleszente
- Schwangere und stillende Frauen
- Menschen unter Stress

messen. In 2 Jahren haben wir mehr als 10.000 Daten gesammelt. Bei 36 Prozent aller Typ2-Diabetiker wurde ein signifikanter Magnesiummangel festgestellt.“ Ganz neu ist die Erkenntnis, dass dieser Magnesiummangel und die Blutzuckererhöhung zusammenhängen. „Je niedriger der Magnesiumwert, desto höher war der Blutzucker“, so Prof. Porta. Er appelliert daher, bei Typ2-Diabetikern unbedingt auch die Magnesiumwerte im Blut zu kontrollieren.

Stärkere Mangelsymptome bei Diabetikern

„Magnesiummangel ist die häufigste Unterversorgung in unserer Gesellschaft“, konstatiert Dr. Albert Kompek. „Unge-sunde Ernährung und Stress begünstigen Magnesiumdefizite.“ Bei gesunden Menschen führt Magnesium-Mangel zu schneller Erschöpfung und mehr Säure im Blut. Bei Diabetikern sind diese Symptome wesentlich stärker ausgeprägt. Durch die Übersäuerung und Blutzuckerspitzen kommt es zu noch stärkeren Magnesiumausschwemmungen. Am schlimmsten wirkt sich Magnesiummangel bei Diabetespatienten mit Hypertonie aus, wovon etwa 60% aller Typ2-Diabetiker betroffen sind. Die Studie* brachte zutage, dass Magnesium zu einem konstanten Blutzuckerwert beiträgt. Eine konstante Zufuhr von hochwertigem Magnesium kann die Glucoseverwertung verbessern und so den Spätfolgen entgegenwirken. In Zusammenarbeit mit Apomedica ist eine Folgestudie geplant, bei der der positive Einfluss von Magnesium auf Diabetespatienten gemessen wird. ■

Hannelore Mezei

* Veröffentlicht in:
■ Nieren- und Hochdruckkrankheiten, Jahrgang 39, Nr. 5/2010, S. 220-230;
■ Trace Elements and Electrolytes, Vol.27 – No.3/2010 (119-124)