

Magnesium bessert Krankheitsverlauf bei Typ-2-Diabetes

Datum: 14.10.2021

Original Titel:

The Effects of Oral Magnesium Supplementation on Glycemic Response among Type 2 Diabetes Patients

DGP - Magnesium übernimmt zahlreiche Funktionen im Körper. In der vorliegenden Studie wurde untersucht, ob eine hohe Zufuhr von Magnesium über Supplemente einen positiven Effekt bei Patienten mit Typ-2-Diabetes hat. Dabei zeigte sich, dass die tägliche Einnahme von 250 mg Magnesium über 3 Monate den Langzeitblutzuckerwert verbesserte und die [Insulinresistenz](#) minderte.

Magnesium ist ein Mengenelement. Den meisten Personen ist Magnesium vermutlich dadurch bekannt, dass es den Muskelkater bekämpfen soll. Magnesium übernimmt zahlreiche Aufgaben im Körper. Es ist wichtig für die Stabilität von Knochen und Zähnen. Außerdem spielt es eine zentrale Rolle für die Übertragung von Reizen sowie für die Freisetzung und Wirkung von Hormonen und Botenstoffen. Eine ausreichende Zufuhr von Magnesium scheint auch eine Rolle bei dem Verlauf von einigen Krankheiten zu spielen, u. a. bei Diabetes. Wissenschaftler aus Palästina beschäftigten sich nun in ihrer Studie damit, ob eine Supplementation mit Magnesium bei Patienten mit Typ-2-Diabetes unterstützend wirken könnte, um die Blutzuckerkontrolle und die Insulinfreisetzung zu verbessern.

Die Wissenschaftler gewannen 42 Patienten mit Typ-2-Diabetes für ihre Studie. Die Patienten wurden auf 2 verschiedene Gruppen aufgeteilt. Eine Hälfte der Patienten diente als [Kontrollgruppe](#) und bekam kein Supplement verabreicht. Die andere Hälfte der Patienten bekam hingegen täglich ein Magnesiumsupplement in einer Dosierung von 250 mg. Die Studie dauerte 3 Monate lang an.

Magnesium-Einnahme verbesserte den Langzeitblutzuckerwert und minderte die [Insulinresistenz](#)

Nach den 3 Monaten verzeichneten die Wissenschaftler folgende Ergebnisse: die Personen, die das Magnesium erhalten hatten, verzeichneten deutlich verbesserte Langzeitblutzuckerwerte und Insulinlevel als die Personen der [Kontrollgruppe](#). Ebenso waren die C-Peptide-Werte bei der Magnesium-Gruppe verbessert. Mit dem C-Peptid-Wert kann beurteilt werden, wie viel [Insulin](#) die Bauchspeicheldrüse noch produziert. Weitere Laborwerte zeigten an, dass die Insulinresistenz durch die Einnahme vom Magnesium abgenommen hatte. Mit Insulinresistenz beschreibt man den Zustand, dass der Körper unempfindlich gegenüber [Insulin](#) wird, sodass dieses nicht mehr richtig wirken kann.

Die Ergebnisse dieser Studie lassen vermuten, dass sich die Supplementation von Magnesium günstig auf den Krankheitsverlauf von Typ-2-Diabetes-Patienten auswirken könnte. Vor der Einnahme eines Supplementes sollten Patienten sich mit ihrem Arzt besprechen, um die individuellen Vor- und Nachteile der Einnahme von Magnesium zu besprechen.

Referenzen:

ELDerawi WA, Naser IA, Taleb MH, Abutair AS. The Effects of Oral Magnesium Supplementation on Glycemic Response among Type 2 Diabetes Patients. *Nutrients*. 2018 Dec 26;11(1). pii: E44. doi: 10.3390/nu11010044.

DCP DeutschesGesundheitsPortal

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“