

Magnesium und Vitamin E können Stoffwechsel verbessern

Datum: 29.11.2018

Original Titel:

The Effect of Magnesium and Vitamin E Co-Supplementation on Glycemic Control and Markers of Cardio-Metabolic Risk in Women with Polycystic Ovary Syndrome: A Randomized, Double-Blind, Placebo-Controlled Trial

DGP - Die Studie kann zeigen, dass die Einnahme von Magnesium und Vitamin E einen positiven Effekt auf Zucker- und Fettstoffwechsel haben könnte. Durch einen guten Zucker- und Fettstoffwechsel ist die Belastung des Herz-Kreislaufsystems geringer.

Das PCO-Syndrom ist eine [Stoffwechselerkrankung](#), die häufig mit einer Störung des Zucker- und Fettstoffwechsels einhergeht. Eine gesunde Ernährung kann hier unterstützend wirken und Symptome verbessern. Wissenschaftler aus dem Iran untersuchten den Effekt von Magnesium und Vitamin E bei PCO-Syndrom.

Magnesium und Vitamin E sind lebensnotwendig für den Körper

Magnesium kommt unter anderem in Vollkornprodukten, Schokolade, Bananen, Nüssen und Kartoffeln vor. Es ist wichtig für die Funktion von Nerven und Muskeln. Vitamin E hingegen ist ein Radikalfänger und schützt [Immunsystem](#) und Gefäße. Es findet sich vermehrt in pflanzlichen Fetten wie Weizenkeimöl oder Olivenöl.

Frauen mit PCO-Syndrom wurden in zwei Gruppen eingeteilt

Die Studie untersuchte 60 Frauen mit PCO-Syndrom, die zwischen 18 und 40 Jahre alt waren. Die Frauen wurden in zwei Gruppen eingeteilt. Eine Gruppe erhielt 250 mg Magnesium und 400 mg Vitamin E täglich, die andere Gruppe erhielt Placebos. Vorher und nach 12 Wochen bestimmten die Wissenschaftler verschiedene Blutwerte.

Magnesium und Vitamin E verbesserten den Zuckerstoffwechsel

Nach 12 Wochen konnte die Insulinkonzentration bei Patientinnen, die Magnesium und Vitamin E erhielten, reduziert werden. [Insulin](#) ist ein [Hormon](#), das den Zuckerstoffwechsel reguliert. Bei einer [Insulinresistenz](#) reagieren die Zellen nicht mehr ausreichend auf Inulin, Zucker aus dem But wird nicht mehr aufgenommen und der Blutzuckerspiegel steigt. Ein hoher Blutzuckerspiegel ist schädlich für Gefäße und Nerven. Bei den Frauen, die Magnesium und Vitamin E erhielten, konnte außerdem die [Insulinresistenz](#) verringert und die Insulinsensitivität erhöht werden. Auch konnten positive Auswirkungen auf den Fettstoffwechsel gesehen werden: Cholesterin und Triglyceride konnten gesenkt werden. Die beiden Fette haben schlechte Auswirkungen auf Herz und Gefäße.

Auch die Blutfettwerte konnten verbessert werden

Die Studie kann daher sagen, dass die Einnahme von Magnesium und Vitamin E einen positiven

Effekt auf Zucker- und Fettstoffwechsel haben könnte. Durch einen guten Zucker- und Fettstoffwechsel ist die Belastung des Herz-Kreislaufsystems geringer. Wir berichteten bereits über eine [Studie](#), die auch positive Effekte von Magnesium auf den Hormonhaushalt beim PCO-Syndrom zeigte (Izadi und Kollegen, 2018).

Referenzen:

Jamalian M, Sabzevar N, Asemi Z. The Effect of Magnesium and Vitamin E Co-Supplementation on Glycemic Control and Markers of Cardio-Metabolic Risk in Women with Polycystic Ovary Syndrome: A Randomized, Double-Blind, Placebo-Controlled Trial. *Horm Metab Res.* October 2018. doi:10.1055/a-0749-6431.



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“