Zeit für gute Vorsorge ...

Dr. med. Bodo Grahlke

Facharzt Gynäkologie und
Geburtshilfe FMH

Magnesium und Insulinresistenz

Mangel an Magnesium (Mg) ist ein wichtiges und häufiges Begleitphänomen bei Patienten mit Diabetes mellitus oder Vorstufen eines Diabetes Typ 2 wie Insulinresistenz und dem Metabolischen Syndrom (Übergewicht, Bluthochdruck, Zucker- und Fettstoffwechselstörungen).

Magnesiummangel erhöht die Wahrscheinlichkeit, einen Diabetes Typ 2 zu entwickeln. Die Empfehlung, Magnesium einzunehmen sind das Ergebnis der gegenwärtigen Kenntnisse zur Wirkung des Magnesiums im Kohlenhydratstoffwechsel und die Folgen des Mg-Mangels bei Diabetikern.

Diabetiker und Patienten mit dessen Vorstufen profitieren von vier Kategorien der Mg-Wirkmechanismen:

Ein Insulin-sensibilisierender Effekt, Stress-Regulation und Schutz der Blutgefässe.

Klinische Studiendaten mit Einnahme von Magnesium zeigen verminderte Insulinresistenz, eine verbesserte Blutzucker-Kontrolle und verminderte Langzeitschäden an den Blutgefässen:

Hohe Magnesiumspiegel schützen die Sehkraft.

uschi dreiucker_pixelio.de

Ein hoher Magnesiumspiegel ist auch mit einem verminderten Risiko von Nierenschäden verbunden.

Depression, eine häufige Begleiterscheinung bei Insulinresistenz und Diabetes, ist seltener bei einem hohem Magnesiumspiegel.

Besonders reich an Magnesium sind beispielsweise Schnittlauch, Petersilie, Kresse, Dill und Basilikum. Auch Salbei, Bohnenkraut, Majoran und Koriander enthalten eine Menge des Minerals. Damit die Nährstoffe aber auch tatsächlich erhalten bleiben, sollten Sie die Küchenkräuter am besten frisch verwenden, da es bei der Verarbeitung zu einem Magnesiumverlust kommt. Aus diesem Grund sollten die Kräuter beim Waschen auch nicht lange gewässert werden, da auch dabei Magnesium verloren geht.

Salbei, Bohnenkraut, Rosmarin und Thymian können Sie auch gut getrocknet verwenden, da diese auch in diesem Zustand ihre Nährstoffe behalten.

Nach Diabetologie und Stoffwechsel 2014; 9(2): 96-100
DOI: 10.1055/s-0034-1366398
und
www.freundin.de/