



Studie: Magnesium und Bluthochdruck

In der vorliegenden Studie geht es um die Wirkung einer Magnesiumergänzung auf den Blutdruck. Die Autoren haben eine Metaanalyse durchgeführt, bei der sie 22 Studien mit insgesamt 1173 Teilnehmern untersucht haben. Dabei stellten sie fest, dass eine Magnesiumergänzung zu einer signifikanten Senkung des Blutdrucks führt. Insbesondere in Crossover-Studien konnte eine stärkere Blutdrucksenkung beobachtet werden. Zudem zeigte sich, dass eine höhere Magnesiumdosis zu einer niedrigeren Blutdrucksenkung führte. Die Autoren betonen, dass weitere Studien notwendig sind, um die Effektstärke genauer zu bestimmen. Die wichtigste Botschaft der Studie ist jedoch, dass Magnesium tatsächlich den Blutdruck senken kann und somit eine mögliche Alternative zu …



In der vorliegenden Studie geht es um die Wirkung einer Magnesiumergänzung auf den Blutdruck. Die Autoren haben eine Metaanalyse durchgeführt, bei der sie 22 Studien mit insgesamt 1173 Teilnehmern untersucht haben. Dabei stellten sie fest, dass eine Magnesiumergänzung zu einer signifikanten Senkung des Blutdrucks führt. Insbesondere in Crossover-

Studien konnte eine stärkere Blutdrucksenkung beobachtet werden. Zudem zeigte sich, dass eine höhere Magnesiumdosis zu einer niedrigeren Blutdrucksenkung führte. Die Autoren betonen, dass weitere Studien notwendig sind, um die Effektstärke genauer zu bestimmen. Die wichtigste Botschaft der Studie ist jedoch, dass Magnesium tatsächlich den Blutdruck senken kann und somit eine mögliche Alternative zu blutdrucksenkenden Medikamenten darstellt.

Referenz

Kass L, Weekes J, Carpenter L. Wirkung einer Magnesiumergänzung auf den Blutdruck: eine Metaanalyse. *Eur J Clin Nutr.* 8. Februar 2012. doi: 10.1038/ejcn.2012.4. [Epub ahead of print]

Design

Metaanalyse. Von den 141 identifizierten Arbeiten erfüllten nur 22 Studien mit 23 Datensätzen (N=1.173) und einer Nachbeobachtungszeit von 3 bis 24 Wochen die Einschlusskriterien mit einem ergänzten elementaren Magnesiumbereich von 120-973 mg (mittlere Dosis 410 mg).).

Wichtigste Erkenntnisse

In Crossover-Studien kam es zu einer stärkeren Blutdrucksenkung. Das heißt, wenn Menschen mit hohem Blutdruck kein Magnesium einnahmen, war ihr Blutdruck höher; Als sie Magnesium einnahmen, war ihr Blutdruck niedriger. Außerdem gilt: Je höher die Magnesiumdosis, desto niedriger ist der Blutdruck. Die Kombination aller Studien ergab einen Rückgang des systolischen Blutdrucks (SBP) um 3-4 mmHg und des diastolischen Blutdrucks (DBP) um 2-3 mmHg, der bei Crossover-Studien und einer Einnahme von >370 mg/Tag weiter anstieg. Die Autoren kamen zu dem Schluss, dass eine Magnesiumergänzung offenbar eine kleine, aber klinisch signifikante Senkung des Blutdrucks bewirkt. Sie forderten mehr

Studien.

Auswirkungen auf die Praxis

Die wichtigste Botschaft dieser Metaanalyse ist, dass Magnesium tatsächlich den Blutdruck senkt.

Wir müssen bedenken, dass die Metaanalyse alle verfügbaren Informationen in einem großen Mixer homogenisiert und zu einer Zahl kommt, die nicht unbedingt die endgültige Antwort auf die Frage der Studie ist. In den Worten der Autoren: „Diese Metaanalyse wurde durchgeführt, um die Wirkung einer Magnesiumergänzung zu bewerten [blood pressure] und um die Merkmale der Studien zu ermitteln, die die größte Effektstärke aufweisen.“

Die Autoren fanden heraus, dass die Blutdrucksenkung umso stärker ausfiel, je höher die Magnesiummenge, über 370 mg/Tag, war. Keine der 22 ausgewählten Studien berechnete die Nahrungsaufnahme der Probanden. Die Probanden kamen aus 12 verschiedenen Ländern, daher können wir nicht wissen, ob einer von ihnen von Anfang an einen Magnesiummangel hatte. Es gibt viele andere Variablen in einer solchen Analyse, aber trotz aller Nachteile sollten wir uns an die Schlussfolgerung erinnern und auf diesem Ergebnis aufbauen.

Beispielsweise entspricht eine Dosis von 370 mg elementarem Magnesium klinisch kaum der empfohlenen Tagesdosis, einem Wert, der klinischen Magnesiummangelsymptomen vorbeugt. Therapeutisch verabreichtes Magnesium erfolgt in der Regel in einer höheren Dosierung.

Anhand dieser Studie können Sie Ihren Patienten mitteilen, dass in zahlreichen klinischen Studien nachgewiesen wurde, dass Magnesium den Blutdruck senkt.

Im *Magnesiumwunder* Ich schrieb: „25 Jahre Forschung zeigen, dass unter idealen Bedingungen etwa 300 mg Magnesium erforderlich sind, allein um die täglichen Verluste auszugleichen. Da der Körper im besten Fall nur die Hälfte der aufgenommenen Menge aufnimmt, gehen Forscher davon aus, dass die meisten Menschen von einer Magnesiumergänzung profitieren würden. Ansonsten muss Körpergewebe abgebaut werden, um lebenswichtige Körperbereiche mit lebenswichtigem Magnesium zu versorgen.“^{1,2}

„Wenn Sie unter leichtem bis mittelschwerem Stress stehen, der durch eine körperliche oder psychische Erkrankung, eine körperliche Verletzung, sportliche Anstrengung oder einen emotionalen Umbruch verursacht wird, steigt Ihr Bedarf an Magnesium von 6 mg/kg/Tag auf bis zu 10 mg/kg/Tag.“^{3,4}
Exposition gegenüber Fluorid in Wasser oder Dentalprodukten,⁵ eine proteinreiche Ernährung,⁶ Alkohol,^{7,8} hohe Dosen Vitamin D,⁹ und B12¹⁰ den Bedarf an Magnesium erhöhen. Eine durchschnittliche gute Ernährung kann etwa 120 mg Magnesium pro 1.000 Kalorien liefern, was einer geschätzten täglichen Aufnahme von etwa 250 mg entspricht.“^{11,12}

Anhand dieser Studie können Sie Ihren Patienten mitteilen, dass in zahlreichen klinischen Studien nachgewiesen wurde, dass Magnesium den Blutdruck senkt. Und mit anderen Lebensstilinterventionen, Ernährungsumstellungen und Nahrungsergänzungsmitteln können Patienten oft auf blutdrucksenkende Medikamente verzichten, die ihrerseits einen Magnesiummangel verursachen können.

Besuchen Sie uns auf: natur.wiki