



Deutsche Gesellschaft für Nährstoffmedizin
und Prävention (DGNP) e. V.

GEA-Studie: Magnesium & Gesunde Arterien

Niedrige **Magnesium**spiegel erhöhen das Risiko für Gefäßcalcifizierungen bei chronischen Nierenerkrankungen. Doch wie verhält es sich bei gesunden Menschen? Diese Frage thematisiert nun eine im Nutrition Journal veröffentlichte Studie. In der GEA-Studie (Genetics of Atherosclerotic Diseases) untersuchten Wissenschaftler die Magnesiumgehalte im Serum von 1.276 Mexikanern im Alter von 30 bis 75 Jahren. Alle Teilnehmer waren frei von kardiovaskulären Erkrankungen. Anschließend verglichen sie die gemessenen Magnesiumwerte mit der Ausprägung vorhandener Gefäßcalcifizierungen der Koronararterien (CAC-Score).

Ergebnisse

Teilnehmer mit einem hohen Magnesiumspiegel (Quartil 4) wiesen im Vergleich zu Teilnehmern mit einem niedrigen Magnesiumspiegel (Quartil 1) 48 % seltener eine Hypertonie ($P = 0,028$) und 69 % seltener einen Diabetes vom Typ 2 ($P = 0,003$) auf. Die Wissenschaftler beobachteten des Weiteren, dass Teilnehmer des 4. Quartils 42 % seltener ($P = 0,016$) eine Gefäßcalcifizierung aufwiesen als schlecht versorgte. Jede Erhöhung des Magnesiumspiegels um 0,17 mg/dl konnte das Risiko einer Gefäßcalcifizierung um 16 % senken.

Zusammenfassung

Ein ausreichend guter Magnesiumspiegel ist wichtig für die Gefäßgesundheit.

Posadas-Sánchez R, Posadas-Romero C, Cardoso-Saldaña G, Vargas-Alarcón G, Villarreal-Molina MT, Pérez-Hernández N, Rodríguez-Pérez JM, Medina-Urrutia A, Jorge-Galarza E, Juárez-Rojas JG, Torres-Tamayo M.

Serum magnesium is inversely associated with coronary artery calcification in the Genetics of Atherosclerotic Disease (GEA) study.

Nutr J. 2016 März; 15(1)